

2025-2026

- ✦ Gymnastique dans l'eau
- ✦ Gymnastique adultes
- ✦ Pilates
- ✦ Pilat'Stretch
- ✦ Postural Ball
- ✦ Gymnastique équilibre
- ✦ Acti'March'®
- ✦ Marche dynamique
- ✦ Randonnée pédestre
- ✦ Ski de fond



Gymnastique Volontaire La Tronche

Villa des Alpes - 5 rue Doyen Gosse
gv.latronche@gmail.com - 04 38 37 03 00
www.gvlatronche.fr

Association sans but lucratif régie par la loi du 1^{er} juillet 1901



Vous verrez dans ce livret que la GV continue à proposer des activités de proximité, variées, de qualité, axées sur le sport santé, tel que préconisé par la fédération EPGV.

Nous remercions chaleureusement toute l'équipe de professionnels ainsi que les Accompagnateurs Bénévoles de Randonnées ou de ski de fond qui permettent à la GV de La Tronche de proposer toutes les pratiques sportives détaillées ici.

Le Bureau a œuvré pour prendre en compte dans le nouveau programme les changements souhaités par les animateurs, par les responsables municipaux des salles et piscine, et les avis d'adhérents. Nous espérons que chacun d'entre vous trouvera dans cette programmation des propositions qui l'intéressent.

L'équipe de bénévoles du secrétariat qui assure l'accueil le lundi matin et le Bureau vous souhaitent une bonne prochaine année sportive et conviviale à leurs côtés !

La présidente, Michèle Cottin

Adresse des lieux de pratique 2025-2026

Maison des Sports : 1 rue Eymard Duvernay, 38700 La Tronche.

Espace Doyen Gosse (salles Clémencières et Charmette) : 11-13 rue Doyen Gosse, 38700 La Tronche.

Piscine municipale "Les Ondines" : rue Pasteur, 38700 La Tronche

GYMNASTIQUE ADULTES

Les animateurs de gymnastique adultes assurent des **séances d'une heure**, commençant toujours par un échauffement. Différents matériels sont utilisés : élastiques, lests, bâtons, ballons, cerceaux, etc. Des étirements terminent la séance.

■ Horaires (du 15/09/2025 au 19/06/2026)

Mercredi 9h00 : séance animée par Nadine Martinet, orientation "douceur" à la Maison des Sports.

18h30 : séance animée par Antoinette Torella, orientation "entretien", salle "Clémencières" (Espace Doyen Gosse)

Vendredi 9h00 : séance animée par Antoinette Torella, orientation "entretien", salle "Charmette" (Espace Doyen Gosse)

■ Tarif

Premier cours : **115 €**

Cours supplémentaires : **60 €**

GYMNASTIQUE ÉQUILIBRE

Cet atelier propose aux plus de 55 ans un programme de prévention des chutes qui cherche à préserver et améliorer la fonction d'équilibration, à apprendre les bons gestes pour descendre au sol et se relever, à réagir après une chute. Les principales motivations pour suivre ce programme sont des sensations d'instabilité et la peur de tomber.

A raison de **8 séances de 1h15**, il comporte la pratique d'exercices spécifiques à l'équilibre et l'apprentissage de gestes adaptés. Des tests de début et fin de programme permettent à chaque participant d'évaluer son équilibre et ses progrès.

■ Horaires

A l'Espace Doyen Gosse (salle Charmette), le **vendredi à 10h00**.

Session 1 : octobre à décembre 2025, animée par Antoinette Torella

Session 2 : janvier à mars 2026, animée par Antoinette Torella

Session 3 : avril à juin 2026, animée par Antoinette Torella

Les dates précises de chaque session seront communiquées ultérieurement.

■ Tarif **55 €** (forfait session - 8 séances)

GYMNASTIQUE DANS L'EAU

C'est une gymnastique non traumatisante pour les muscles et les articulations, le corps étant porté par l'eau. C'est aussi une excellente activité cardiovasculaire, sans limite d'âge. La hauteur maximum du bassin étant de 1,60 m, il n'est pas nécessaire de savoir nager.

Les cours de **45 minutes** sont toniques, en musique, avec du matériel adapté (haltères, frites, planches, smileys, pull-buoys, pullpush-flowers...).

La participation à cette activité est soumise au **règlement de la piscine municipale** (pas de chaussures de ville en secteur propre, port du bonnet de bain, douche obligatoire...).

■ Horaires (du 22/09/2025 au 12/06/2026)

Les séances se déroulent à la piscine municipale "Les Ondines" (parking gratuit).

Lundi : 2 séances à **16h15** animée par Nelson Poizat
19h15 animée par Fabien Matéos

Mardi : 3 séances à **12h45** animée par Sandrine Monier
18h15 et **19h00** animées par Fabien Matéos

Jeudi : 2 séances à **12h00** et **12h45** animées par Nelson Poizat

Vendredi : séance à **12h45** animée par Nelson Poizat

■ Tarif

Premier cours : **192 €**

Deuxième cours : **130 €**

Cours supplémentaires : **100 €**

*Les séances animées par Fabien
débuteront exceptionnellement le 27/09.*

PILATES / POSTURAL BALL / PILAT'STRETCH

Le Postural Ball et le Pilates ont des objectifs communs comme le développement des muscles profonds, l'amélioration de la posture, etc.

Pilates : il permet de renforcer son corps en douceur et en profondeur. Outre le travail des muscles profonds, il favorise l'équilibre musculaire et l'assouplissement articulaire, pour l'entretien et l'amélioration des fonctions physiques.

Postural Ball : méthode labellisée et axée "Sport Santé – Bien être", accessible à tous.

Elle se pratique avec fluidité sur de la musique douce en contact permanent avec un gros ballon, combinant une alternance de postures statiques, d'étirements passifs et de relaxation.

Idéale pour tonifier en profondeur tout en lâchant les tensions, gagner en souplesse, ramener le corps dans son alignement pour créer une forte stabilité et faire circuler les fluides.

Sa spécificité, le gros ballon, lui apporte un côté très ludique !

(Vous devrez disposer de votre propre ballon, selon les indications qui vous seront communiquées au début des cours).

Pilat'Stretch : c'est un combiné de techniques douces associant des exercices simples d'assouplissement, d'équilibre, de coordination et de stretching avec une dominante plus axée sur l'alignement du corps et la tonification des muscles profonds : la méthode Pilates.

Pour ces trois activités : séances d'**une heure**, limitées à une quinzaine de participants environ.

■ Horaires (du 15/09/2025 au 19/06/2026)

> Pilates

A la salle Clémencières de l'Espace Doyen Gosse :

Lundi 8h30 : niveau "confirmé" par Antoinette Torella

Lundi 9h35 : niveau "débutant" et "intermédiaire" par Antoinette Torella

Lundi 10h40 : niveau "confirmé" par Antoinette Torella

A la salle Charmette de l'Espace Doyen Gosse :

Vendredi 11h25 : niveau "débutant" et "intermédiaire" par Antoinette Torella

> Postural Ball

Mercredi 10h15 : séance animée par Nadine Martinet, à la Maison des Sports

> Pilat'Stretch

Mardi 10h30 : séance animée par Nadine Martinet, salle Charmette (Espace Doyen Gosse)

■ Tarif

Premier cours : **150 €**

Deuxième cours : **100 €**

Cours supplémentaire : **80 €**

ACTI'MARCH'®

Exercice dynamique et de plein air, le programme Acti'March'® (labellisé par la FFEPGV), est ouvert à un large public. Il est destiné tout d'abord aux personnes qui souhaitent renouer progressivement avec l'activité physique et veulent lutter contre la sédentarité.

C'est une pratique conviviale d'entretien de ses capacités physiques, particulièrement cardio-respiratoires, grâce à des exercices de marche active sur terrain plat.

■ Horaire (du 15/09/2025 au 19/06/2026)

Lundi à 10h15 : séance de **1 heure** assurée par Manuel Gonzalez. Cette séance se déroule en général au Parc de l'Ile d'Amour ou au Parc des étangs.

■ Tarif 90 €

MARCHE DYNAMIQUE

Plus sportive et plus intense que l'Acti'March'®, la marche dynamique permet d'entretenir ses capacités physiques (cardio, renforcement musculaire et osseux, proprioception et équilibre, mobilité des articulations). Elle est idéale pour des personnes pratiquant plusieurs activités sportives dans la semaine, offrant une mobilisation de tout le corps grâce à une marche soutenue.

■ Horaire (du 15/09/2025 au 19/06/2026)

Lundi à 9h00 : séance de **1 heure** assurée par Hugo Damato.

Rendez-vous pour le premier cours au Parc de l'Ile d'Amour.

■ Tarif 90 €



Adhésion à l'association

La pratique des activités présentées dans ce livret nécessite l'adhésion préalable à l'association et la possession de la licence FFEPGV pour la saison 2025-2026.

Adhésion + licence 2025-2026 : 42 €

Les personnes possédant déjà la licence FFEPGV du fait de leur inscription dans un autre club acquittent uniquement l'adhésion sur présentation d'un justificatif.

Adhésion "extérieur" 2025-2026 : 10 €

L'adhésion à l'association implique l'acceptation et le respect du règlement intérieur consultable sur le site internet de l'association (www.gylatronche.fr).

RANDONNÉE PÉDESTRE

Chaque **trimestre, 8 à 10 sorties** sont proposées, dont 2 à 3 en journée et les autres en ½ journée. Elles se déroulent dans les massifs autour de Grenoble : Chartreuse, Vercors, Belledonne, Matheysine. En journée, les destinations sont plus lointaines : Trièves, Bauges, Oisans, Dévoluy... La convivialité est de mise lors de ces sorties.

Les randonneurs se répartissent en 3 groupes de niveau (2 pour les sorties journée). Le groupe 1, le plus "costaud", parcourt environ 11 à 13 km avec 500 à 700 m de dénivelé. Le groupe 3 fait de 7 à 9 km pour 300 à 400 m de dénivelé. Et le groupe 2 se situe entre les deux.

Il est nécessaire de s'inscrire pour chaque sortie, au plus tard le mardi qui précède, via Internet, sur le site qui vous sera communiqué après adhésion (ou par téléphone pour ceux qui n'ont pas Internet). Sur ce site, vous pouvez également consulter le programme prévisionnel du trimestre. Des circonstances exceptionnelles peuvent contraindre les accompagnateurs à annuler ou modifier une sortie.

Le transport vers le lieu de randonnée s'effectue en car. Vous pouvez souscrire à un forfait transport trimestriel de 5 ou de 7 sorties, ou choisir de ne venir qu'occasionnellement.

■ Horaire

Les sorties ont lieu le **vendredi**.

Le rendez-vous est au parking du stade Louis Galliard de La Tronche, à **12h30** en sortie ½ journée, ou **7h30** en sortie journée.

Première sortie le vendredi 26 septembre 2025.

■ Tarif

Inscription à l'activité : **30 €**.

Cette somme sert à couvrir les frais de reconnaissance des parcours qu'effectuent nos Accompagnateurs Bénévoles de Randonnée (ABR), ainsi que l'achat des cartes IGN.

Frais de transport en car :

- > Forfait trimestriel 5 sorties : **75 €** (15 € la sortie supplémentaire)
- > Forfait trimestriel 7 sorties : **91 €** (13 € la sortie supplémentaire)
- > Sortie occasionnelle ½ journée : **18 €**
- > Sortie occasionnelle journée : **21 €**

SKI DE FOND

L'activité ski de fond organise sept sorties après-midi et une sortie journée sur la période hivernale (janvier à mars).

Ces sorties se font dans les stations de l'Isère et de la Savoie, voire de la Haute Savoie, en essayant de changer de station à chaque fois, et selon les conditions d'enneigement. Elles sont accompagnées par un encadrant bénévole. Le nombre limité de participants ne permet pas d'envisager un transport par car et il se fait donc en co-voiturage.

Il est nécessaire de s'inscrire pour chaque sortie sur le site Internet.

A noter : la GV de La Tronche n'organise plus d'**activité raquettes**. Celles et ceux qui voudraient pratiquer cette activité peuvent se rapprocher de la GV de Meylan qui organise des sorties à la journée le mardi.

■ Horaire (1^{er} trimestre 2026)

Les sorties ont lieu le **mardi**.

Le rendez-vous est au parking du stade Louis Galliard de La Tronche, à **12h30** en sortie ½ journée, ou **8h00** en sortie journée (horaires indicatifs et adaptables selon la sortie).

■ Tarif

Inscription à l'activité : **12 €**

(Cette somme sert à financer les forfaits des accompagnateurs)

En sus, il faut prévoir la participation au co-voiturage (variable selon le nombre de participants et la destination) et les forfaits de ski (variables selon les stations).

**Toutes les activités sont encadrées par
des animateurs diplômés
dans une ambiance conviviale et détendue**

Modalités d'inscription

Le dossier d'inscription complet comprend :

- le **bulletin d'inscription 2025-2026** : inséré en pages centrales ou téléchargeable sur le site internet : www.gvlatronche.fr
- le **certificat médical** : il n'est pas nécessaire si vous avez répondu négativement à toutes les questions du questionnaire de santé au verso du bulletin d'inscription (ces réponses n'ont pas à nous être communiquées). Dans le cas contraire, un certificat de moins de 6 mois doit être fourni
- l'**attestation de licence** : si celle-ci a été prise dans un autre club ⁽¹⁾
- le **paiement** : par chèque, à l'ordre de "GV La Tronche", ou virement. Un paiement fractionné est possible, par chèques uniquement. Voir modalités sur le bulletin d'inscription.

Ce dossier est à envoyer ou à déposer à :

Gymnastique Volontaire de la Tronche
Villa des Alpes
5 rue Doyen Gosse 38700 LA TRONCHE

Pour tout renseignement, contactez le secrétariat de la GV, sous-sol de la Villa des Alpes (accès par le coté gauche du bâtiment). Permanence le lundi de 9h30 à 11h30 (pas de permanence du 1^{er} juillet au 1^{er} septembre mais le courrier est relevé et traité).

Les inscriptions peuvent également être prises au Forum des Associations de La Tronche, qui se tient au Gymnase Doyen Gosse le **samedi 6 septembre 2025** de 9h30 à 13h.

Assurance complémentaire I.A. Sport+ : cette assurance optionnelle permet d'améliorer les garanties offertes par l'assurance de base comprise dans la licence FFEPGV. (détails au verso du bulletin d'inscription). Informations auprès du secrétariat.

En cas d'effectif insuffisant sur un cours, celui-ci pourra être supprimé et le report sur un autre cours sera alors proposé.

Sauf indication particulière, les activités n'ont pas lieu pendant les vacances scolaires et les jours fériés. Elles sont par ailleurs tributaires de la disponibilité des lieux de pratique.

Afin de découvrir nos activités, une séance d'essai est possible (au maximum deux, toutes activités confondues). La demande doit en être formulée auprès du secrétariat qui informera l'animateur concerné. La poursuite de l'activité n'est possible qu'une fois l'inscription finalisée.

⁽¹⁾ la licence est annuelle et OBLIGATOIRE pour toutes les activités de la GV. Si vous êtes inscrit dans un autre club de Gymnastique Volontaire, vous devrez fournir une attestation d'inscription à ce club. Toute autre licence sportive n'est pas acceptée par la GV de La Tronche.

