



# LA GÉVETTE

Gazette de la GVL N °3 – janvier 2019

Bulletin de liaison des adhérents de la Gymnastique Volontaire de La Tronche

5 rue Doyen Gosse 38700 LA TRONCHE - [www.gvlatronche.fr](http://www.gvlatronche.fr)

Le président Christian Iteprat et les membres du bureau de la Gymnastique Volontaire de La Tronche ont le grand plaisir de vous présenter leurs meilleurs vœux, afin que 2019 soit une très bonne année pour vous, ceux que vous aimez, et aussi pour cette belle association qui nous rassemble et qui veut nous faire « bouger à La Tronche », comme le suggère le nouveau Logo.

## Stage sportif en Ubaye

C'est dans la Haute Vallée de l'Ubaye que le huitième stage de randonnée pédestre s'est déroulé, du 04 au 09 septembre 2018. 32 randonneurs, dont 5 animateurs, y ont participé, hébergés au Pôle d'Accueil Universitaire "La Séolane" à Barcelonnette. Ils ont pu découvrir, dans la bonne humeur et la convivialité : la Montagne de Céüse, les ouvrages fortifiés de la ligne Maginot (Saint-Ours, Mallemort, Virayse...), les lacs de la frontière franco-italienne (Orrenaye, Roburent), le vallon du Lauzanier et le Pas de la Cavale, offrant une ouverture sur le nord du Mercantour, un sommet à plus de 3 000 m dans le Massif du Chambeyron (la Tête de la Fréma 3 141 m), les Belvédères de La Bréole, la Salle de Bal des Demoiselles Coiffées de Théus...



Les stagiaires ont pu aussi visiter le muséoscope du Rousset, effectuer une promenade nautique commentée sur le lac de Serre-Ponçon, admirer les cheminées de fées du Sauze et de Pontis, monter au Belvédère du Mont Colombis, découvrir l'existence des glaciers rocheux...

## Aquagym

Après d'importants et incontournables travaux, tant au plan logistique que budgétaire, la piscine a rouvert ses portes le 6 novembre 2018, pour le plaisir de chacun. Les cours d'Aline et Sandrine ont repris. Ils peuvent encore accueillir de nouvelles inscriptions : mardi 18h15 (10 pl.), 19h (9 pl.), jeudi 11h45 (2 pl.), 12h30 (6 pl.), 18h45 (13 pl.). Conditions : 120 € pour un cours, 100 € pour le second.



## L'Assemblée Générale du 26 novembre

a rassemblé 71 participants. Avec 155 présents ou représentés pour 356 adhérents, c'est un véritable encouragement pour vos bénévoles qui peuvent ainsi mesurer tout l'intérêt porté à la GV et sa vitalité. Le compte rendu est disponible sur le site de la GV. Quelques changements à retenir : le bureau est composé de 5 membres et n'a plus de trésorier adjoint. Yves Giraudeau, co-responsable du ski de fond avec Etienne Spanjaard, fait son entrée au Comité Directeur en remplacement de Simone Bachasson. Odile Gribaudo prend en charge la fonction de vérificatrice des comptes.



## Gymnastique Enfants

Comme annoncé dans une précédente Gévette, nous avons mis en place le mercredi matin un cours de gymnastique pour les enfants nés entre 2013 et 2015. Douze petits, 6 filles et 6 garçons (le hasard fait bien les choses et la GV respecte la parité !) ont franchi le pas et viennent, avec une belle assiduité, améliorer leur appréhension de l'espace et leur motricité, apprendre les règles de la pratique d'une activité en groupe, le respect de l'autre et les premières règles de la vie en société, en pratiquant avec sérieux une activité ludique. Leur présence au sein du club fait baisser la moyenne d'âge du club !

Le démarrage de l'activité a été un peu difficile, la présence des personnes accompagnant nos jeunes gymnastes dans la salle les perturbait beaucoup. Depuis que seuls les enfants et Manu sont dans le Dojo, tout est rentré dans l'ordre et c'est un plaisir de les observer depuis la « lucarne » de la porte, chacun s'appliquant à réussir l'exercice proposé. Le travail de Manu en est facilité et rendu beaucoup plus agréable car il n'a pas besoin de hausser le ton pour capter l'attention des petits ! Déjà on note des progrès, et dans la motricité, et dans le comportement, et dans le respect des règles.

Le vestiaire est à disposition des adultes qui accompagnent.

La séance de 45 minutes (10h45 à 11h30) est organisée en deux séquences de 20 minutes, coupées par une pause de 5 minutes pendant laquelle les petits se détendent, qui en allant faire un bisou à maman, qui en allant boire une petite gorgée, qui en regardant Manu changer le matériel des quatre ateliers sur lesquels ils se sont exercés précédemment.

Manu capte bien leur attention et aide à réussir les exercices les plus difficiles, il nous semble que les enfants viennent là avec beaucoup de plaisir. Malgré la différence d'âge entre les enfants (2 ans à cet âge c'est beaucoup) tous participent bien et exécutent l'exercice demandé au mieux de leurs possibilités. L'expérience semble positive et à renouveler l'an prochain !

Merci à la maman de Jenna qui a accepté d'être notre interlocutrice et d'aider, si besoin, les petits dont la personne accompagnante n'est pas restée pendant la séance.

## Brèves

- Nous nous réjouissons d'accueillir 3 générations d'une même famille ! Nos amicales félicitations à Michèle, Deborah, et Jade.
- Le système d'inscription en ligne, créé pour les randonnées pédestres, fonctionne parfaitement... Si bien qu'il est étendu, cet hiver, aux inscriptions pour le ski de fond et les raquettes.

- Au 14 janvier 2019, notre association compte 371 adhérents.

- La saison de ski de fond-raquettes a particulièrement bien commencé... La Féclaz, puis l'Arseille.



Les "Turbo" et "allegro" rassemblés...  
seulement pour la photo !

## A savoir

- En ce début 2019, **plusieurs activités** (outre la piscine) **peuvent encore recevoir des inscriptions** : vous paierez seulement les 2/3 des frais correspondants, auxquels il faudra rajouter (pour ceux qui nous rejoindraient) l'adhésion à la GV (10 €) et la licence (27 €, sauf si vous la possédez dans une autre GV).
- Pour chaque activité, voire chaque cours, un adhérent a accepté d'être « le responsable », c'est à dire l'interface entre le bureau et les membres de son groupe. C'est seulement à ce titre que lui est confiée la liste et les coordonnées de chacun des participants (adresse postale et mail, téléphone).

## Appel à tous les adhérents

Nous souhaitons constituer une photothèque qui couvre l'ensemble des activités de la GV. Le but est d'avoir à disposition des photos de bonne résolution, illustrant de manière vivante et conviviale chaque pratique. Elles seront utilisées pour présenter toute notre palette d'activités, dans le livret de présentation de la GV, sur des flyers, sur le site de la GV, lors du forum des associations... ou tout autre support de communication (Groupes en action, scènes d'ensemble, permettant ainsi le respect du droit à l'image).