

# Nos activités

## Saison 2024-2025



- ✦ Gymnastique dans l'eau
- ✦ Gymnastique adultes
- ✦ Pilates
- ✦ Pilat'Stretch **Nouveau**
- ✦ Postural Ball
- ✦ Gymnastique équilibre
- ✦ Acti'March<sup>®</sup>
- ✦ Marche nordique
- ✦ 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](http://www.gvlatronche.fr)

Association sans but lucratif régie par la loi du 1<sup>er</sup> juillet 1901



# EDITO

Nous voici prêts pour une nouvelle année pour nos activités en plein air, en salle ou en piscine !

Comme, depuis sa création, la GV de La Tronche s'inscrit dans l'esprit de la Fédération de la Gymnastique Volontaire pour un sport Santé et Bien-être qui motive nos adhérents et nos encadrants.

Nous avons à vous proposer des activités variées, réparties sur l'ensemble de la semaine à des horaires différents pour permettre au plus grand nombre d'en bénéficier. Celles en salle ou piscine sont localisées dans les équipements que la ville de La Tronche met à notre disposition offrant une proximité pour tous ceux qui y vivent ou y travaillent.

L'association, animée par des bénévoles impliqués, s'efforce d'entretenir un état d'esprit fait de bienveillance et de convivialité, qui est un autre point fort de notre organisation.

Comptant sur votre intérêt et espérant votre participation,

La présidente, Michèle Cottin

## Adresse des lieux de pratique 2024-2025

**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 16/09/2024 au 20/06/2025)

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

**18h15** : séance animée par Hervé Langlade, orientation "entretien", salle "Charmette" (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 **7 séances de 1h30**, 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** : novembre à décembre 2024, animée par Sandra Vayssade

**Session 2** : janvier à mars 2025, animée par Antoinette Torella

**Session 3** : avril à juin 2025, animée par Antoinette Torella

*Les dates précises de chaque session seront communiquées ultérieurement.*

■ **Tarif 55 €** (forfait session 7 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 23/09/2024 au 13/06/2025)

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

**Lundi** : 2 séances à **16h15** animée par Mikel Girard  
**19h15** animateur à définir

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

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

**Vendredi** : séance à **12h30** animée par Nelson Poizat

## ■ Tarif

Premier cours : **192 €**

Cours supplémentaires : **130 €**

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

## ■ Horaires (du 16/09/2024 au 20/06/2025)

### > Pilates

A la salle Clémencières de l'Espace Doyen Gosse :

**Lundi 8h30** : niveau "confirmé" par Nadine Martinet

**Lundi 9h35** : niveau "débutant" et "intermédiaire" par Nadine Martinet

**Lundi 10h40** : niveau "confirmé" par Nadine Martinet

**Mercredi 19h15** : niveau "débutant" et "intermédiaire" par Hervé Langlade

**Vendredi 12h30** : 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 €**

Cours supplémentaire : **100 €**

# ACTI'MARCH'®

Labellisé par la FFEPGV, Acti'March'® est un programme de marche dynamique, accessible à tous, qui constitue une alternative douce au running ou à la course de fond. Il couvre divers objectifs : forme, perte d'embonpoint, reprise d'activité physique...

Au cours de **séances de 60 minutes**, sur terrain plat, le rythme de chacun est adapté à sa forme physique. Un cardio-fréquencemètre vous sera demandé pour contrôler votre fréquence cardiaque.

## ■ Horaire (du 16/09/2024 au 20/06/2025)

**Lundi à 10h00** : séance 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 NORDIQUE

La marche nordique accentue le mouvement de balancier naturel des bras à l'aide de 2 bâtons. Le corps est ainsi propulsé vers l'avant. On va plus vite, plus loin avec moins de fatigue. Cette pratique est accessible à tous.

La marche nordique stimule tout le corps et améliore les capacités cardiovasculaires. La dépense d'énergie est accrue (jusqu'à 40 % par rapport à la marche traditionnelle) et le plaisir de la pratique arrive dès les premières foulées car la technique est simple.

Vous devrez vous munir de vos propres bâtons.

## ■ Horaire (du 16/09/2024 au 20/06/2025)

**Jedi à 9h45** : séance de **1h15** assurée par Manuel Gonzalez.

*Lieu défini par l'animateur.*

## ■ Tarif 120 €

## 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 2024-2025.

**Adhésion + licence 2024-2025 : 39 €**

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" 2024-2025 : 10 €**

L'adhésion à l'association implique l'acceptation et le respect du règlement intérieur consultable sur le site internet de l'association ([www.gvlatronche.fr](http://www.gvlatronche.fr)).

# RANDONNÉE PÉDESTRE

Chaque **trimestre, 8 ou 9 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 27 septembre 2024.***

## ■ 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 €**

# SÉJOUR SPORTIF

Comme les années précédentes, la section randonnée pédestre propose à ses membres un séjour "stage sportif" préparé et encadré par ses accompagnateurs.

Celui-ci se déroulera en Ardèche du 2 au 6 juin 2025. Le tarif et les modalités détaillées seront communiqués à l'ouverture des inscriptions, soit début octobre.

## 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<sup>er</sup> trimestre 2025)

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 2024-2025** : inséré en pages centrales ou téléchargeable sur le site internet : [www.gvlatronche.fr](http://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 <sup>(1)</sup>
- le **paiement** : par chèque uniquement, à l'ordre de "GV La Tronche". Les chèques seront encaissés au début effectif des activités. Un encaissement différé ou un paiement fractionné sont possibles, **avec accord préalable de la GV. Contactez le secrétariat pour les modalités.**

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<sup>er</sup> juillet au 1<sup>er</sup> 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 7 septembre 2024** de 9h30 à 13h.

**Assurance complémentaire IA Sport+** : cette assurance optionnelle permet d'améliorer les garanties offertes par l'assurance de base comprise dans la licence FFEPGV. Elle doit être souscrite directement par l'adhérent (voir informations dans le bulletin d'inscription).

**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.*

<sup>(1)</sup> 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.