



Gymnastique Volontaire La Tronche

GUIDE DES ACTIVITÉS 2026-2027

- ✦ Gymnastique dans l'eau
- ✦ Gymnastique adultes
- ✦ Pilates - Pilat'Stretch
- ✦ Postural Ball
- ✦ Equilibre et mémoire
- ✦ Marche dynamique
- ✦ Randonnée pédestre
- ✦ Ski de fond



EDITO

Mot de la présidente

Vous les attendiez avec impatience ! Nos propositions sportives pour 2026-2027 sont là, programmées, décrites, prêtes à vous accueillir !

Nous nous inscrivons dans la continuité de nos engagements, avec encore des activités variées, en salle, en piscine, en extérieur, et toujours sous le signe du sport-santé-vitalité, tel que défini par notre fédération. Vous trouverez assurément de quoi satisfaire votre besoin de mouvement, d'entretien doux et de mobilité dynamique, de rencontres bienveillantes et d'expériences nouvelles. Nous vous accompagnerons cette année encore, grâce à nos animateurs, à nos maîtres nageurs, et à nos bénévoles accompagnateurs de randonnée, dans des pratiques sportives d'intérieur, aquatiques ou de plein air. Soyez en sûrs, l'esprit associatif de convivialité sera toujours présent. Nous vous invitons donc à aller rapidement consulter les pages qui suivent, faire vos choix et vous inscrire. A très bientôt.

Michèle Cottin, *Présidente*
et le Bureau de la GV La Tronche

NOS LIEUX DE PRATIQUE



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

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

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

Dojo La Pallud : 4 chemin de la Pallud,
38700 La Tronche





GYMNASTIQUE DANS L'EAU

Une gymnastique non traumatisante pour les muscles et les articulations, le corps étant porté par l'eau. Idéale pour tous les âges, cette activité est également excellente pour le système cardiovasculaire. La hauteur maximum du bassin étant de 1,60 m, il n'est pas nécessaire de savoir nager.

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

Les séances de **45 minutes** se déroulent à la piscine municipale "Les Ondines" (parking gratuit).

La participation à cette activité est soumise au **règlement de la piscine municipale** (en particulier : pas de chaussures de ville en secteur « humide », bonnet de bain et douche obligatoires, tenue de bain limitée au seul maillot de bain...).



HORAIRES

Lundi :	16h15 (Nelson Poizat) 19h15 (Fabien Matéos)
Mardi :	12h45 (Sandrine Monier) 18h15 et 19h00 (Fabien Matéos)
Jeudi :	12h00 et 12h45 (Nelson Poizat)
Vendredi :	12h45 (Nelson Poizat)



TARIF : 204 €

Si plus d'un cours de gymnastique dans l'eau, le deuxième cours est à **130 €** et les suivants à **100 €**.



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 FFSV (ex FFEPGV) pour la saison 2026-2027.

Adhésion + licence 2026-2027 : 44 €

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

Adhésion "extérieur" 2026-2027 : 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).



GYMNASTIQUE ADULTES

Des séances complètes et variées d'**une heure** pour entretenir votre forme !

Au programme : échauffement, renforcement musculaire et étirements, avec du matériel adapté (élastiques, lests, bâtons, ballons, cerceaux, etc).



HORAIRES

Lundi : **10h40** orientation "entretien" (Antoinette Torella)
salle Clémencière (Espace Doyen Gosse)

Mercredi : **9h00** orientation "douceur" (Nadine Martinet)
Maison des Sports.
18h30 orientation "entretien" (Antoinette Torella)
salle Clémencière (Espace Doyen Gosse)



TARIF : 115 €

Si plus d'un cours de gymnastique adultes, les cours suivants sont à **60 €**.



ÉQUILIBRE ET MÉMOIRE

Un atelier préventif et ludique pour allier stabilité physique et stimulation cognitive.

À travers des exercices de déséquilibre, des parcours à obstacles et des jeux collectifs, vous explorerez votre équilibre intérieur tout en renforçant vos muscles et votre coordination.

Apprenez à vous relever en toute sécurité, à percevoir l'espace avec agilité, et à stimuler votre mémoire grâce à des mouvements et défis adaptés.

Idéal pour prévenir les chutes et garder un esprit vif dans un corps tonique !

Séances d'**une heure**.



HORAIRE

Jedi 11h30 (Antoinette Torella), dojo La Pallud



TARIF : 150 €



PILATES / POSTURAL BALL / PILAT'STRETCH



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.



HORAIRES

Lundi :

8h30 niveau "confirmé"

9h35 niveau "débutant et intermédiaire"

salle Charmette
(Antoinette Torella)

Jeudi 12h30 niveau
"débutant et intermédiaire"
dojo La Pallud
(Antoinette Torella)



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.



HORAIRE

Mercredi 10h15

Maison des Sports
(Nadine Martinet)



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.



HORAIRE

Mardi 10h00

salle Charmette
(Nadine Martinet)



TARIF : 160 €

Séances d'**une heure**, limitées à une quinzaine de participants environ

Si plus d'un cours de Pilates et dérivés, le deuxième cours est à **100 €** et les cours suivants sont à **80 €**.





MARCHE DYNAMIQUE

Pratiquée en plein air, parcourant différents parcs de Meylan au gré des saisons, la marche dynamique permet d'améliorer l'endurance, les capacités cardio-respiratoires et le tonus musculaire. Elle allie plaisir de marcher, bien-être et bonne humeur.

Les séances, d'une durée d'**une heure**, alternent échauffement, marche soutenue et exercices de marche fractionnée adaptés.

L'animation s'organise en deux groupes de niveau afin que chacun accède à une marche appropriée à ses capacités, tout en adoptant une allure plus soutenue et sportive visant à développer aisance et endurance.



HORAIRE

Lundi 9h15 : séance de 1 heure (Jean-Christophe Gauthier).
Rendez-vous pour le premier cours au Parc de l'Ile d'Amour.



TARIF : 90 €



SKI DE FOND

L'activité ski de fond organise sept sorties en 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.



HORAIRES (1^{ER} TRIMESTRE 2027)

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** pour la sortie journée (horaires indicatifs et adaptables selon la sortie).

Pas de transport collectif, les participants s'organisent entre eux en covoiturage.



INSCRIPTION ACTIVITÉ : 12 €

Ce montant ne comprend pas les frais de co-voiturage (variables selon le nombre de participants et la destination) ni les forfaits de ski (variables selon les stations) qui sont à prévoir **en sus**.



RANDONNÉE PÉDESTRE

Chaque trimestre, 8 à 10 sorties sont proposées, dont 2 à 3 en journée et les autres en $\frac{1}{2}$ 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 800 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.



HORAIRES

Les sorties ont lieu le **vendredi**.

Le rendez-vous est au parking du stade Louis Galliard à La Tronche, à **12h30** en sortie $\frac{1}{2}$ journée, ou **7h30** en sortie journée.

Première sortie le vendredi 25 septembre 2026.



INSCRIPTION ACTIVITÉ : 30 €



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 $\frac{1}{2}$ journée : **18 €**
- Sortie occasionnelle journée : **21 €**



INFOS PRATIQUES

Modalités d'inscription



PÉRIODES D'ACTIVITÉ

Du lundi 14 septembre 2026 au vendredi 18 juin 2027.

Piscine, du lundi 21 septembre 2026 au jeudi 10 juin 2027.

Hors vacances scolaires, jours fériés et indisponibilité des lieux de pratique.



INSCRIPTIONS

Les inscriptions peuvent se faire par courrier (adresse ci-dessous), aux permanences du secrétariat le lundi de 9h30 à 11h30 (fermé de mi-juillet à fin août) et au Forum des Associations de La Tronche (samedi 5 septembre 2026 de 9h30 à 13h, gymnase Doyen Gosse).



PIÈCES À FOURNIR

- Bulletin d'inscription 2026-2027 dûment complété.
- Certificat médical de moins de 6 mois si au moins une réponse positive au questionnaire de santé (voir bulletin d'inscription).
- Règlement (voir bulletin d'inscription). Possibilité de payer en plusieurs fois.
- Attestation de licence FFSV 2026-2027 si prise dans un autre club.



SÉANCES D'ESSAI

Une séance d'essai **gratuite** est possible pour découvrir nos activités. Faire une demande au secrétariat. La poursuite des activités n'est possible qu'une fois l'inscription finalisée.



ASSURANCE COMPLÉMENTAIRE I.A. SPORT+

Cette assurance optionnelle permet d'améliorer les garanties de base comprises dans la licence FFSV (détails au verso du bulletin d'inscription).



BESOIN D'INFORMATIONS ?

Rendez nous visite aux permanences du secrétariat de la GV, sous-sol de la Villa des Alpes (accès par le coté gauche du bâtiment), le lundi de 9h30 à 11h30, ou contactez nous aux coordonnées ci-dessous.

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

