



3 passage du palais de Justice - 38000 GRENOBLE

04 76 63 07 85

mail association et gym : grenoblevillegymrando@gmail.com

mail rando : rando.grenobleville3@orange.fr

www.grenoblevillegymrando.fr

Saison 2017 - 2018

Grenoble, le 19 juin 2017

Chère adhérente, cher adhérent,

Vous avez en main les documents d'information pour préparer votre inscription aux activités de notre association. Lisez-les complètement et attentivement car il y a toujours des modifications d'une année sur l'autre.

Nous procéderons à des enregistrements directement sur le logiciel utilisé l'année dernière. **Nous vous demandons, en conséquence, d'utiliser le code correspondant aux activités choisies par vous et de les reporter sur votre fiche d'inscription.**

Le logiciel permet en temps réel de suivre le nombre d'inscrits pour chaque activité, **nous pourrions ainsi clore immédiatement les inscriptions pour les cours complets.** Le nombre maximum d'inscrits dans chaque activité est fixé en fonction des souhaits pédagogiques des animateurs et des contraintes réglementaires ou d'assurances pour les locaux. **Cela nous conduit à inscrire les personnes dans l'ordre d'arrivée des dossiers.** Les premiers traités seront les dossiers envoyés par courrier et arrivés avant les jours d'inscription à la permanence.

Nous nous réservons la possibilité d'annuler des cours où le nombre d'adhérents ne serait pas suffisant.

Soyez attentifs au moment de compléter la partie prix de la fiche d'inscription. N'oubliez pas le montant des licences et de l'adhésion. Cette année, nous avons dû augmenter les tarifs des cours de gymnastique pour prendre en compte le paiement des salles de sports imposé par la ville à compter du 01/09/17.

Soyez attentifs au moment de rédiger les chèques pour les envois par courrier en veillant à ce que le montant soit correct. Par contre, soyez rassurés, si seul le montant des chèques n'est pas correct, nous traiterons le dossier et la régularisation se fera ensuite dans les meilleurs délais .

Pour éviter une attente toujours pénible après la vérification de votre fiche d'inscription, votre carte d'adhérent vous sera envoyée par courrier à l'aide de l'enveloppe demandée dans le dossier d'inscription ou sera à retirer pendant les permanences de septembre en cas d'absence de cette enveloppe.

Si vous avez besoin d'une attestation pour votre CE, pensez à la demander via la fiche d'inscription. En cas d'oubli de votre part, votre demande sera traitée **APRÈS** la période des inscriptions. Pensez aux personnes bénévoles qui vont travailler pour vous cet été, elles vont traiter environ 600 dossiers avant le début des cours ! Si vous avez un peu de temps, venez les aider. Passez un bon été pour revenir en forme et détendu(e)

Pour être traité, le dossier doit comporter :

La fiche d'inscription renseignée + le ou les chèques + 1 enveloppe timbrée libellée à votre adresse pour l'envoi de la carte d'adhérent + 1 attestation médicale de non contre-indication si nécessaire.

Quand s'inscrire ?

Inscription dans nos locaux : 3 passage du Palais de Justice 1er étage : **mercredi 6, jeudi 7 et vendredi 8 septembre 2017 de 15h00 à 18h00.**

Les inscriptions se poursuivent ensuite chaque jeudi de 15h à 18h (sauf vacances scolaires)

Inscription par correspondance (toute l'année) et dès réception des dossiers par courrier.

Seuls les dossiers complets seront pris en compte .

Reprise des activités le lundi 11 septembre 2017

GYMNASTIQUE EN SALLE (sous réserve d'obtention des salles et de remplissage suffisant)							
Jour	Code	Public	Heure de début	Animateur	salle	descriptif	Nb maxi inscrits
Quartier Centre Ville : Gymnase Boissieux 10 rue Berthe de Boissieux							
Lundi	A0001	A	9h00	Daniel MB	2ème	Multigym, dynamique	25
	A0002	A/S	10h00	Daniel MB	3ème	Bien-être et conditions physiques	25
	A0003	A	18h30	Lara I.	3ème	Multigym dynamique	25
Mardi	A0004	S	9h00	Lara I.	Rch	Entretien doux	25
	A0005	A/S	9h00	Sophie S.	3ème	Renforcement musculaire-entretien	25
	A0006	S	10h00	Lara I.	Rch	Entretien doux ++	25
	A0007	A/S	10h00	Sophie S.	3ème	Renforcement musculaire-entretien	25
	A0008	A/J	12h15	Sophie M.	2ème	Zumba à la GV	25
Mercredi	A0009	A/S	8h30	Margarita D.	3ème	Multigym d'entretien	25
	A0010	S	9h30	Margarita D.	3ème	Mise en forme et entretien	25
	A0011	A/S	10h30	Sophie S.	3ème	Renforcement musculaire - entretien	25
	A0012	A/S	10h45	Margarita D.	2ème	Agilité & coordination	25
Jeudi	A0013	A	9h00	Marine D.	3ème	Multi-gym dynamique	25
	A0015	A	18h00	Margarita D.	3ème	Gym dynamique	25
Vendredi	A0016	A	9h00	Marouf L.	3ème	Gym dynamique	25
	A0017	S	10h00	Marouf L.	3ème	Entretien doux	25
Quartier Centre Ville : Gymnase Hoche rue François Raoul							
Lundi	A0018	A/J	12h15	Marouf L.	RdC judo	Multi-gym dynamique	28
Mardi	A0019	A/J	12h15	Lara I.	2ème	Multi-gym dynamique	28
Jeudi	A0020	A/J	12h15	Marouf L.	1er	Multi-gym dynamique	28
Vendredi	A0014	A/S	11h00	Marine D.	1er	Stretching à la GV	28
	A0021	A/J	12h15	Marine D.	2ème	Multi-gym	28
Quartier Les Eaux Claires : Gymnase Pegoud rue André Rivoire							
Mercredi	A0024	A/S	12h00	Lara I.	Pte S	Gym douce et adaptée	15
Quartier Chorier Saint Bruno : Ecole Anthoard 3 rue Anthoard							
Mardi	A0023	A	20h15	Brahim T.	Salle C	Multi-gym	28
Quartier Chorier Saint Bruno : Chorier-Berriat Centre sportif Rue d'Alembert							
Lundi	A0025	A/S	9h00	Sophie S.	B	Renforcement musculaire - entretien	28
	A0026	A/S	10h00	Sophie S.	B	Stretching à La GV	28
Mercredi	A0027	A/S	9h00	Lara I.	B	Entretien dynamique	28
Jeudi	A0028	A/S	9h00	Sophie S.	B	Stretching à La GV	28
Quartier Europole : Europole Gymnase 36 avenue Doyen Weil							
Jeudi	A0030	A/J	18h45	Brahim T.	Pte S	Renforcement musculaire dynamique	28
Quartier Grands Boulevards : Ecole Clémenceau rue Auguste Ravier							
Mardi	A0031	A/J	18h30	Marouf L.		Multi-gym dynamique	28
Jeudi	A0032	A/S	18h30	Marouf L.		Entretien	28
Quartier Grands Boulevards : Ecole F.Buisson rue Edouard Vaillant							
Mardi	A0062	A/J&S	18h30	Aurélié E.		Pilates	15
Mardi	A0063	A/J&S	19h30	Aurélié E.		Pilates	15
Mercredi	A0033	A/J	18h45	Marouf L.		Stretching - Pilates à la GV	25
Vendredi	A0035	A/J&S	18h30	Marouf L.		Multi-gym dynamique	25
Quartier Grands Boulevards : CS Reyniès-Bayard rue Lagrange							
Vendredi	A0036	A/S	11h00	Daniel MB	Chorée	Mise en forme et entretien physique	28

Types de cours S:seniors A/S:adultes et seniors A: adultes A/J:adultes et jeunes

GYMNASTIQUE EN PLEIN AIR						
MARCHE NORDIQUE						
Lundi	A0037		12h15	Daniel M.B.	RV gradins anneau de vitesse avec bâtons	22
	A0038		17h30	Christophe G.	RV gradins anneau de vitesse avec bâtons	22
Mardi	A0058		12h15	Linda D.	RV gradins anneau de vitesse avec bâtons	22
Jeudi	A0039		09h45	Daniel M.B.	RV gradins anneau de vitesse avec bâtons	22
Marche rapide						
Mercredi	A0041		18h00	Elise C.	RV gradins anneau de vitesse	20

GYMNASTIQUE COMPORTEMENTALE						
YOGA (durée 1h30)						
Jeudi	A0045		18h30	Olivier M.	Ecole F.Buisson rue Edouard Vaillant	20
Vendredi	A0047		09h30	Olivier M.	Gymnase Hoche rue François Raoult - 2 ^e étage salle F	20

Qi Gong (durée 1h30) : 2 chemin Pinal							
Mardi	A0061		18h00	Hélène PW	Qi Gong	Gym chinoise de Santé	18
Mercredi	A0049		09h00	Hélène PW	Qi Gong	Gym chinoise de Santé	18
Qi Gong (durée 1h30) : Berthe de Boissieux							
Jeudi	A0048		15h00	Hélène PW	Qi Gong	Gym chinoise de Santé	18

ACTIVITÉS DU CODEP38 : piscine (Natation, Aqua Gym)						
Les inscriptions se font au CODEP au 6 rue Berthe de Boissieux 38000 Grenoble ou par correspondance. Vous devez être en possession d'une licence prise dans une des associations FFEPGV comme la nôtre.						

Les bonnes résolutions

- 1 Chaque adhérent GVGR sera ponctuel pour le début et la fin des cours.
- 2 Chaque adhérent se fera connaître auprès du responsable de son cours, veillera à noter sa présence et présentera sa carte d'adhérent .
- 3 Chaque adhérent GVGR qui souhaite changer de cours doit prévenir le responsable de son cours et en faire la demande au bureau de la GV avec les justificatifs (Un échange par Internet est possible). Le changement de cours entraîne une modification de la carte d'adhésion (verso) qui devra être présentée au responsable du nouveau cours.
- 4 Chaque adhérent ou postulant peut faire deux essais mais pas du même cours. Pour ce faire, demander à la permanence ou par Internet un bon d'essai. En absence de ce bon d'essai, seule l'assistance passive au cours est possible.
- 5 Pour des problèmes d'assurance, le cours de gym ne peut pas avoir lieu s'il y a moins de 3 participants.
- 6 Toutes les remarques concernant les cours nous font progresser pourvu qu'elles soient formulées avec courtoisie.

Extraits du règlement des gymnases et centres sportifs de la ville de Grenoble :

Article 7 : les dirigeants ou représentants des sections des associations sont seuls chargés des relations avec le ou les gardiens de l'équipement.

Article 9 : les usagers sont revêtus d'une tenue sportive et équipés de chaussures d'éducation physique en parfait état de propreté et chaussées juste avant de pénétrer dans la salle....

Rando					
En automne et au printemps (pour les dénivelés voir les programmes)					
Libellé	Code	Déplacement	Période	Informations	
Mardi Evasion	A0052	Journée Autocar ou Covoiturage	Sept. à déc. Avril à juin	3 groupes de niveau	
Vendredi Cool-Tag	A0054	Après-midi Tag ou Transisère	Sept à juin	2 groupes de niveau	
Samedi Oxygène	A0055	Journée covoiturage	Sept. à déc. Avril à juin	2 groupes de niveau	
Dimanche Rando et Patrimoine	A0057	Journée covoiturage	1 fois par mois	Rando le matin- visite patrimoine l'après-midi	
En hiver					
Mardi Evasion	A0053	Après-midi Autocar	Jan. à mars	Raquettes: 2 groupes de niveau Ski de fond: 1 ou 2 groupes de niveau	
Samedi Oxygène	A0056	Journée covoiturage	Jan. à mars	raquettes 1 groupe de niveau avec ARVA obligatoire	

Des séjours selon les disponibilités et les années
1 week-end de deux jours en saison hivernale
1 week end ou plus au printemps à coloration culturelle ou patrimoniale
1 week-end de trois jours montagne fin juin
Ces séjours sont ouverts à tous les adhérents. Pour ceux qui sont inscrits uniquement aux activités de la FFEPGV, il est impératif de prendre une licence FFRandonnée

En randonnée... des bons usages partagés
Le randonneur GVGR est conscient que son groupe de rando appartient à un ensemble plus vaste : le secteur « Rando », que celui-ci appartient à un ensemble plus vaste : l'association. Il a le souci de l'ensemble.
Le randonneur GVGR a normalement satisfait aux procédures en vigueur, qui s'imposent à tout adhérent : licence et assurance, attestation médicale de non contre-indication, etc.
Pour le randonneur GVGR, la randonnée est un sport collectif, dont la compétition est exclue. La randonnée réussie est celle dont tous les randonneurs sont satisfaits.
Le randonneur GVGR s'efforce de ne laisser aucune trace de son passage : aucun déchet abandonné bien sûr, mais aussi il chemine en file indienne sur prairie ou sur neige, par exemple, etc... Le bruit fait partie des pollutions.
L'animateur a suivi une formation. L'animateur connaît la randonnée, a étudié la carte, il est le seul qualifié pour choisir un cheminement et assurer le rythme de progression.
La sécurité de tous dépend de la vigilance de chacun. L'animateur en est garant. Les consignes formulées par l'animateur sont impératives pour tous : cheminement précis, Arva, pauses, allure...
Le randonneur GVGR a un fond de sac comprenant en toutes saisons : sa fiche de renseignements pour les secours, un vêtement chaud, un bonnet, une paire de gants. Le randonneur GVGR est correctement équipé, en particulier les chaussures de montagne ne sont pas trop usées et il a une réserve d'eau adaptée à la randonnée et aux conditions météo.
Les remarques concernant une randonnée sont utiles mais elles seront toujours formulées avec courtoisie.