



Saison 2021 - 2022

14 rue de la République - 38000 GRENOBLE

04 76 63 07 85

mail association et gym : grenoblevillegymrando@gmail.com

mail rando : rando.grenobleville@gmail.com

www.grenoblevillegymrando.fr

Grenoble, le 30 juin 2021

Chère adhérente, cher adhérent,

Merci à la grande majorité d'entre vous (80%) qui soutiennent le club en ne demandant pas de remboursement, cela permet de reposer tous les cours et même des nouveautés cette année.

Ceux qui ont demandé un remboursement recevront un chèque pendant l'été.

Vous avez en main les documents d'information pour préparer votre inscription aux activités de notre association. Lisez-les complètement et attentivement **il y a des nouveautés cette année** :

- plus d'affiliation à la FFR
- cours en visio nouvellement créé par Margarita (1/2h à 8h30 tous les jours sauf mercredi)
- cours extérieur (visio si mauvais temps) de Marine le mardi 11h00
- cours extérieur (gymnase si mauvais temps) de Linda le lundi 10h00

Nous vous demandons de **privilégier les inscriptions par correspondance** compte tenu de la situation sanitaire. Nous prenons les inscriptions ***en supposant que nous pourrions avoir les salles que nous avons demandées***. ***Par précaution, nous maintenons notre décision de réduire la capacité de certaines salles.***

N'oubliez pas de cocher si oui ou non vous acceptez d'être responsable de cours. Ce service, expliqué sur une feuille jointe, est important pour un bon fonctionnement des cours, et il manquait des volontaires l'an dernier.

Mettez bien sur votre fiche d'inscription les codes correspondant aux activités que vous avez choisies .

Nous procéderons à des enregistrements directement sur un nouveau logiciel proposé par la FFEPGV.

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 COMPLETS.** 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. Attention cette année, une seule licence est nécessaire, car les activités de randonnée pédestre se font dans le cadre de la FFEPGV. Une participation de 10€ sera appliquée pour les changements de cours non justifiés par des événements familiaux ou professionnels, Ces changements fréquents créent en effet une surcharge de travail importante.

Soyez attentifs au moment de rédiger les chèques pour les envois par courrier en veillant à ce que le montant soit correct et le chèque signé !

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 .

Cette année, nous ne vous fournirons plus de carte d'adhérent car les informations sont directement accessibles sur le logiciel, et votre responsable de cours y aura accès.

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 attestation médicale de non contre-indication et pour ceux qui ne fournissent pas d'adresse mail, 3 enveloppes timbrées.

Quand s'inscrire ?

Inscription par correspondance (moyen à privilégié) : dès réception des dossiers.

Seuls les dossiers complets seront pris en compte .

Inscription sur place : 14 rue de la République (maison du tourisme - 1er étage) : **mercredi 8, jeudi 9 et vendredi 10 septembre 2021 de 15h00 à 17h45. (sauf si contraintes sanitaires)**

Les inscriptions se poursuivent ensuite chaque jeudi de 15h à 17h45 (sauf vacances scolaires)

Reprise des activités le lundi 13 septembre 2021

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	A001	A	9h00	Linda D	2ème/G	Multigym, dynamique	20
	A002	A/S	10h00	Linda D	3ème/J	Multigym intérieur/extérieur	20
	A003	A	18h30	Lara I.	3ème/J	Multigym dynamique	20
Mardi	A004	S	9h00	Lara I.	Rch/H&M	Entretien doux	20
	A005	A/S	9h00	Sophie S.	3ème/J	Renforcement musculaire-entretien	20
	A006	S	10h00	Lara I.	Rch/H&M	Entretien doux ++	20
	A007	A/S	10h00	Sophie S.	3ème/J	Renforcement musculaire-entretien	20
Mercredi	A008	A/J	12h15	Sophie S.	2ème/G	Stretching	20
	A010	S	9h30	Margarita D.	3ème/J	Mise en forme et entretien	20
	A011	A/S	10h30	Sophie S.	3ème/J	Renforcement musculaire - entretien	20
Jeudi	A012	A/J&S	11h00	Aurélie E.	2ème/G	Pilates	15
	A013	A	9h00	Marine D.	3ème/J	Multi-gym dynamique	20
	A014	A	10h00	Marine D.	3ème/J	Stretching	20
Vendredi	A015	A	18h00	Margarita D.	3ème/J	Gym dynamique	20
	A016	A	9h00	Marouf L.	3ème/J	Gym dynamique	20
	A017	S	10h00	Marouf L.	3ème/J	Entretien doux	20
Quartier Centre Ville : Gymnase Hoche rue François Raoult							
Lundi	A018	A/J	12h15	Marouf L.	RdC S. A	Multi-gym dynamique	20
Mardi	A019	A/J	12h15	Lara I.	Salle F	Multi-gym dynamique	20
Jeudi	A020	A/J	12h15	Marouf L.	S. Lutte	Multi-gym dynamique	20
Vendredi	A021	A/S	11h00	Marine D.	S. Lutte	Stretching	20
	A022	A/J	12h15	Marine D.	Salle F	Multi-gym	20
Quartier Les Eaux Claires : Gymnase Pegoud rue André Rivoire							
Mercredi	A023	A/S	12h00	Lara I.	Pte S	Gym douce et équilibre	15
Quartier Chorier Saint Bruno : Ecole Anthoard 3 rue Anthoard							
Mardi	A024	A	20h15	Brahim T.	Salle C	Multi-gym	20
Quartier Chorier Saint Bruno : Chorier-Berriat Centre sportif Rue d'Alembert							
Lundi	A025	A/S	9h00	Sophie S.	B	Renforcement musculaire - entretien	20
	A026	A/S	10h00	Sophie S.	B	Stretching	20
Mercredi	A027	A/S	9h00	Lara I.	B	Entretien dynamique	20
Jeudi	A028	A/S	9h00	Sophie S.	B	Stretching	20
Quartier Europole : Europole Gymnase 36 avenue Doyen Weil							
Jeudi	A030	A/J	18h45	Brahim T.	Pte S	Renforcement musculaire dynamique	20
Quartier Grands Boulevards : Ecole Clémenceau rue Auguste Ravier							
Mardi	A031	A/J	18h30	Marouf L.		Multi-gym dynamique	20
Jeudi	A032	A/S	18h30	Marouf L.		Entretien	20
Quartier Grands Boulevards : Ecole F.Buisson rue Edouard Vaillant							
Mardi	A033	A/J&S	19h30	Aurélie E.		Pilates	15
Mercredi	A034	A/J	18h45	Marouf L.		Stretching - Pilates à la GV	20
Vendredi	A035	A/J&S	18h30	Marouf L.		Multi-gym dynamique	20
Quartier Grands Boulevards : CS Reyniès-Bayard rue Lagrange							
Vendredi	A036	A/S	11h00	Anne F.	Chorée	Mise en forme et entretien physique	20

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

Cours "Zoom" : mise en forme en musique dès le matin						
Lun, mar jeu, vend	A037		8h30 à 9h00	Margarita D.	Lien disponible après inscription	

Gym Oxygène ou Visio suivant la météo						
Mardi	A038		11h à 12h	Marine D.	RV vasque olympique parc Paul Mistral	22

GYMNASTIQUE EN PLEIN AIR						
Activité Physique Adaptée (APA)						
Vendredi	A039		9h00	Anne F.	Parc Bachelard	22
MARCHE NORDIQUE avec bâtons						
Lundi	A040		12h15	Linda D.	RV Rue Colonel Driant devant l'école maternelle	22
	A041		17h30	Philippe M.	RV gradins anneau de vitesse	22
Mardi	A042		12h15	Linda D.	RV Rue Colonel Driant devant l'école maternelle	22
Jeudi	A043		10h00	Linda D.	RV Rue Colonel Driant devant l'école maternelle	22

GYMNASTIQUE COMPORTEMENTALE						
YOGA (durée 1h30)						
Jeudi	A045		18h30	Olivier M.	Ecole F.Buisson rue Edouard Vaillant	20
Vendredi	A046		09h30	Olivier M.	Gymnase Hoche rue François Raoult - 2 ^e étage salle F	20
Qi Gong (durée 1h30) : 2 chemin Pinal						
Mardi	A047		18h30	Yael E.	Qi Gong Gym chinoise de Santé	18
Mercredi	A048		09h00	Yael E.	Qi Gong Gym chinoise de Santé	18
Qi Gong (durée 1h30) : 10 rue Berthe de Boissieux						
Jeudi	A049		10h00	Yael E.	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 et veillera à noter sa présence.
- 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). Les changements de cours non justifiés seront facturés 10€.
- 4 Chaque adhérent ou postulant peut faire deux essais mais pas du même cours. Pour ce faire, demander par Internet de préférence, ou à la permanence, 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	B001	Journée Covoiturage	Sept. à déc. Avril à juin	3 groupes de niveau	
Vendredi Cool-Tag	B001	Après-midi Tag ou Transisère	Sept à juin	2 groupes de niveau	
Samedi Oxygène	B001	Journée covoiturage	Sept. à déc. Avril à juin	2 groupes de niveau	
En hiver					
Mardi Evasion	B001	Petite journée ou 1/2 journée covoiturage	Jan. à mars	Raquettes : 3 groupes de niveau	
Samedi Oxygène	B001	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 après saison hivernale (selon disponibilité des animateurs)	
1 week end de trois jours au printemps	
1 week-end de trois jours montagne fin juin	

En randonnée... des bons usages partagés	
<p>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.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>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...</p> <p>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.</p> <p>Les remarques concernant une randonnée sont utiles mais elles seront toujours formulées avec courtoisie.</p>	