

Le mot de la Collégiale

La nouvelle année d'activités du Club a débuté en septembre. L'année 2022/23 qui s'est terminée le 31 août 2023 a été particulièrement riche en événements de toutes sortes et toutes les activités ont bien repris après cette longue période de perturbation liée à l'épidémie de Covid. Espérons que tout cela soit désormais derrière nous.

Cette année nous avons un bel évènement à fêter et donc à préparer : les 50 ans du club !

Toutes les bonnes idées et les bénévoles pour les mettre en place seront les bienvenu(e)s. N'hésitez pas à vous manifester auprès de Graham Sumner, notre président.

*Autre nouveauté, nous mettons en place deux nouvelles activités : **un cours de Pilates et un cours d'étirements** (stretching). Vous trouverez plus de détails dans notre rubrique « Gymnastique » (pages 3/4)*

Suzanne Cony nous a quittés



C'est avec une grande tristesse que nous avons appris le décès de Suzanne Cony le 13 août dernier après une longue maladie. Adhérente au Club Entraide et Loisirs depuis de nombreuses années, Suzanne a très vite rejoint l'équipe des bénévoles, puis le Conseil d'administration et la présidence collégiale. Au sein de la section randonnée, elle démontrait ses qualités d'accueil et d'organisation lors des pique-niques et a été toujours disponible pour aider aux inscriptions et permanences rando. Elle aimait bien faire les sorties rando, avec une assiduité remarquable. En novembre 2021, elle a mis fin à ses engagements au sein du Club en raison de sa maladie qui lui prenait toute son énergie. Nous avons perdu une amie fidèle, compétente et dévouée. Merci du fond du cœur, Suzanne, pour tout ce que tu as apporté au Club. Nous pensons également à sa famille et à Pierre, son compagnon, qui a été toujours à ses côtés pour la soutenir pendant sa maladie.

Pour les adhésions au Club et les inscriptions aux différentes activités de cette nouvelle année, nous avons repris le même système d'adhésion par correspondance qui a fait ses preuves les années précédentes, à savoir, envoi de documents par mail, ou téléchargement sur notre site web, puis retour des formulaires remplis avec le chèque correspondant par courrier ou dépôt dans la boîte aux lettres du Club. Pour les membres qui n'ont pas pu faire leur inscription par courrier, nous avons mis en place deux séances de rattrapage à l'Espace Xavier Jouvin : les mercredis 6 et 13 septembre de 14 h à 17 h pour toutes les activités du Club. Tout s'est bien passé et le nombre d'adhérents est équivalent à 2022-23.

Cette année, nous avons rédigé et distribué un dépliant publicitaire à 6 volets en papier 120 gr. Ce dépliant donnait toutes les informations concernant le Club, ses activités, ses responsables et les prix d'inscription. Il a été largement distribué dans la commune et dans quelques communes avoisinantes (mairies, pharmacies, commerces, cabinets professionnels, etc.). Il semble être un bon moyen de faire connaître notre Club auprès des habitants de Voreppe et des communes limitrophes. A refaire l'année prochaine ?

Nous souhaitons à toutes et à tous une très bonne saison 2023-2024

Graham Sumner

Adresse du Club :

Club Entraide et Loisirs, 9 rue Xavier Jouvin, 38340 VOREPPE,
Tél : 07 67 68 90 29 (laisser un message en cas d'absence) – Courriel : celvoreppe@sfr.fr
Site web : www.celvoreppe.fr

1 - ACTIVITÉ RANDONNÉE - Responsable : Monique BERGER

Notre activité randonnée organise des sorties tous les jeudis en car en alternant journée et ½ journée. Pendant la saison 2022-23 nous avons organisé 16 journées et 12 demi-journées et avons terminé la saison avec un superbe séjour au Val d'Aoste (Italie).

La nouvelle saison 2023-24 a commencé le 14 septembre avec une sortie en ½ journée. Notre traditionnel pique-nique annuel, initialement programmé pour le 21 septembre dans le Trièves (Le Percy), a dû être reporté à la semaine suivante en raison d'une météo défavorable. Beau temps le 28 septembre pour le barbecue fourni par le club, et des salades et desserts par les adhérents. Une participation de 6€ par personne a été demandée à l'inscription.



Pour la saison 2023-2024, vos animateurs de rando sont : Michel Coudert, J-Jacques Gueydan, Guy Marchand, Claude Monfort, Serge Potavin, Jean Redolfi, Michel Sahuc, Graham Sumner, Henry Thomann et Geneviève Tourtet. Par ailleurs, nous aurons le plaisir d'accueillir pour cette nouvelle saison deux animateurs en formation : Alain Besson et André Lavista.

Tous les randonneurs doivent souscrire une licence-assurance auprès de la Fédération Française de Randonnée Pédestre (FFRandonnée) dont le coût sera de 30€. Si vous avez déjà une licence FFRandonnée via un autre club, merci de le signaler lors de votre inscription et de fournir une photocopie de votre carte. Pour toute licence demandée après le 15 octobre 2023, un supplément de 5€ est appliqué pour frais de dossier décalé.

Vous pouvez vous inscrire aux sorties soit dans le car (jusqu'à 2 semaines à l'avance), soit aux permanences (**le 1er mardi de chaque mois**), soit par messagerie (inscriptionsortierando@sfr.fr) ou en téléphonant à Monique Berger sur le téléphone du club : **07 82 90 86 59**. Si vous annulez votre inscription, vous devez nous en informer (par mail ou par téléphone) avant le lundi midi. Sinon votre ticket de transport sera exigé.

CERTIFICAT MEDICAL pour une activité sportive

Un certificat médical doit être donné dans le mois qui suit l'inscription pour toute nouvelle inscription (ou si vous avez interrompu l'activité pendant au moins 2 ans). Ensuite, lors de vos inscriptions les deux années suivantes, il suffit de remplir et signer un « Questionnaire Santé », disponible sur le site web du Club. Pour être valable, vous devez répondre « Non » à toutes les questions et garder précieusement chez vous ce questionnaire (vous n'avez à donner au club qu'une attestation sur l'honneur certifiant que vous avez bien rempli ce document), sinon un nouveau certificat médical vous sera demandé avant de pouvoir participer à l'activité.

PERMANENCES RANDONNEES

Vous pouvez obtenir des renseignements, vous inscrire aux sorties et acheter vos tickets de transport aux permanences randonnées aux dates indiquées ci-dessous, de 13h30 à 15h30 à l'Espace Xavier Jouvin (pas de permanences pendant les vacances scolaires)

Novembre : mardi 7

Décembre : mardi 5

Janvier 2024 : mardi 9

Février 2024 : mardi 6

En dehors de ces permanences, pour les inscriptions ou désistements, il suffit de téléphoner au : **07 82 90 86 49** ou d'envoyer un mail à inscriptionsortierando@sfr.fr. Prenez vos précautions pour vos achats de tickets pour le transport en car. La dernière sortie avant Noël est programmée pour le 21 décembre (½ journée). Reprise des sorties le 11 Janvier 2024 en journée.

PROGRAMME PRÉVISIONNEL DES SORTIES RANDONNÉE AU 1er SEMESTRE 2023-2024

| | | | | |
|-----------|------------------|--------------|----------------|--------------|
| Septembre | en ½ journée les | 14 | en journée le | 28* |
| Octobre | en ½ journée les | 12 – 26 | en journée les | 05 - 19 |
| Novembre | en ½ journée les | 09 – 23 | en journée les | 02 - 16 - 30 |
| Décembre | en ½ journée les | 07 – 14 – 21 | | |
| Janvier | en ½ journée le | 18* | en journée les | 11 - 25 |
| Février | en ½ journée les | 1er – 15* | en journée le | 8 |

Sorties spéciales en rouge* :

- 28 septembre 2023 pique-nique (après report du 21/9)
- 18 janvier 2024 galettes des rois
- 15 février 2024 bugnes.

2 – ACTIVITÉ PÉTANQUE - Responsable : Alain TORRÈS

Pour l'année 2023-2024, les séances de pétanque sont organisées en principe le 1er et 3ème mardi de chaque mois au Boulodrome Maurice Vial, 178 avenue Honoré de Balzac, du 12 sept 2023 au 25 juin 2024 (pas de séances pendant les vacances scolaires, sauf le 20 février 2024)

Dates prévues pour les rencontres :

| 2023 | 2024 |
|--------------------|----------------------|
| 12 et 26 septembre | 9 et 23 janvier |
| 3 et 17 octobre | 5 et 19 mars |
| 7 et 21 novembre | 7 et 21 mai |
| 5 et 19 décembre | 6 et 20* février |
| | 2 et 30 avril |
| | 4, 18 et 25 juin |
| | * vacances scolaires |



Il faut prendre votre adhésion au Club avant de vous présenter au boulodrome pour la première fois.

Les joueurs doivent se présenter sur place à 13h45 afin de faciliter l'organisation des équipes et de débiter les rencontres dès 14h jusqu'à 17h30.

Les organisateurs proposent toujours aux participants une collation (boissons chaudes ou froides, petites choses à manger) vers 16h.

3 – ACTIVITÉ GYMNASTIQUE – Responsable en intérim : Michel COUDERT

Les cours de gymnastique sont dispensés par Nathalie Victor à l'ensemble sportif Ernest Pignéguay tous les mardis :

- gymnastique douce de 9 h 15 à 10 h 15 dans le grand gymnase C,
- gymnastique plus dynamique de 10 h 30 à 11 h 30 dans le petit gymnase A,

Il y a toujours des places disponibles à ces deux cours et vous pouvez vous inscrire tout au long de l'année : la cotisation de 65€ pour l'année est réduite de 33 % à partir de janvier et de 66 % au 1^{er} avril.



Les séances de gymnastique ont démarré le 19 septembre 2023.

Dernier cours avant Noël : le mardi 19 décembre 2023. Reprise le mardi 9 janvier 2024

Par ailleurs, la Mairie a accordé au CEL deux créneaux supplémentaires au gymnase Pignéguay le **mercredi matin de 9h30 à 10 h30 et de 10h30 à 11h30**. Nous avons profité de cette attribution pour créer deux activités gymnastiques supplémentaires, toujours animées par Nathalie :

- **Un cours de Pilates** (initialement prévu pour débutants mais nous pourrions accepter aussi d'autres personnes ayant déjà pratiqué cette discipline). La durée effective des séances sera de **45 minutes**, entre 9h30 et 10h15. **Prix d'inscription pour l'année : 122 €/personne. Attention : maximum 15 personnes pour cette activité.**
- **Un cours de Stretching (étirements)** avec des séances de **45 minutes** entre 10h30 et 11h15. **Prix d'inscription pour l'année : 65 €.** Nous pouvons accueillir jusqu'à 30 personnes.

Il y a toujours des places disponibles pour le stretching et - comme pour les cours de gym classique - nous offrons les mêmes réductions de cotisations pour les inscriptions prises en cours de l'année. Les premiers cours de ces 2 nouvelles activités se sont déroulés le mercredi 20 septembre 2023 – **Dernier cours avant Noël : le mercredi 20 décembre 2023.**
Premier cours en 2024 le mercredi 9 janvier 2024

Certificat médical (voir procédure indiquée dans la rubrique « Activité Randonnée » page 2)

4 - ACTIVITÉ AQUAGYM - Responsable : Danielle BAILLY

Le Club propose quatre séances d'aquagym chaque semaine, de la mi-septembre 2023 à la fin juin 2024 (pas de cours pendant les vacances scolaires) :

- **le mardi à 15h30 et à 16h30 avec Didier Leblanc**
- **le vendredi à 9h00 et à 10h00 avec Alberto Garcia-Medina**

Durée effective de chaque séance : 45 mins. **Dernier cours avant Noël : le vendredi 22 décembre.**

Prix d'inscription annuelle pour un cours : 65 euros (voreppins) et 95 euros (extérieurs). Possibilité de s'inscrire à deux cours par semaine (mardi et vendredi).

En début d'année 2023-24, Didier nous a informé qu'il allait subir une intervention chirurgicale de la hanche en septembre et, par conséquent, ne serait pas disponible pour les cours de mardis avant la fin des vacances de Noël. Heureusement, Alberto a été d'accord pour assurer les cours de mardi pendant l'absence de Didier. Nous souhaitons un bon rétablissement à Didier et espérons le voir en pleine forme l'année prochaine. **Reprise des cours le mardi 9 janvier 2024**



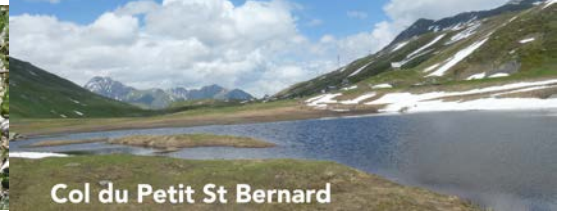
Un certificat médical sur imprimé fourni par le club est exigé dans le mois qui suit l'inscription. Vous pouvez télécharger ce certificat à partir du site web du Club. Si vous avez déjà donné un certificat (et que vous n'avez pas interrompu l'activité pendant 2 ans), vous pouvez simplement remplir le questionnaire de santé disponible sur le site web du club (voir procédure indiquée dans la rubrique « Activité Randonnée » page 2).

A la fin octobre 2023, les deux cours de vendredi matin étaient complets (39 et 41 personnes inscrites respectivement). Il reste encore quelques places le mardi après-midi, surtout à 16h30 et - comme pour les cours de gym - nous offrons les mêmes réductions de cotisations pour les inscriptions prises en cours de l'année, soit -33 % pour une inscription en janvier 2024 et -66 % pour une inscription en avril 2024.

Graham Sumner

Photo journal du séjour randonnée à Villeneuve (Val d'Aoste - Italie) du 19 au 24 juin 2023

Jour 1 – Voreppe – Villeneuve - Nous étions 58 personnes à bord du car Faure, et avons bénéficié d'une météo assez clémente pendant notre voyage : chaque fois qu'il pleuvait, nous étions à l'intérieur ou dans le car ! Départ de Voreppe à 9h30 le matin du 19 juin avec un arrêt pique-nique au col du Petit St Bernard, juste avant de franchir la frontière italienne, et apéro du club, tout organisé par nos bénévoles habituels. Puis, visite du Musée du Col avant une descente mémorable sur la vallée d'Aoste, dont notre chauffeur, Arnaud, se souviendra longtemps, avec de nombreux lacets !



Arrivée à l'Hôtel des Roses (ou hôtel Valdotain pour 7 personnes du groupe) en début de soirée. Apéritif de bienvenue et souper avec une équipe très accueillante.



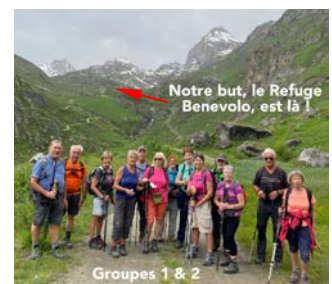
Dîner servi à table après notre arrivée à Villeneuve et l'apéro !



Jour 2 – Valsavarenche et le Parc du Grand Paradis (premier parc italien, fondé en 1922)



Jour 3 – Thumel - Vallée de Rhêmes – Refuge Benevolo

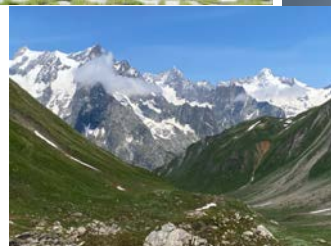




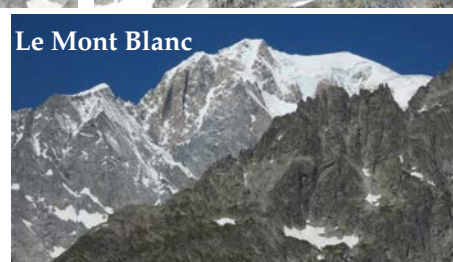
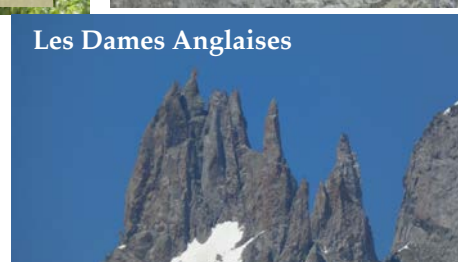
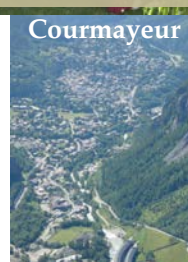
Jour 4 – Cascades de Lillaz et hameau de Cogne avec repas au restaurant (spécialités italiennes), puis visite de la ville d’Aoste. Forte averse pendant le repas et ensuite pendant le voyage vers Aoste en car. Arrêt de la pluie à notre arrivée à Aoste - La météo était vraiment avec nous !



Jour 5 – Val Ferret avec vues inoubliables sur le massif du Mont Blanc



Jour 6 – Notre dernier jour : départ de notre hôtel à Villeneuve pour aller à Courmayeur. Visite guidée de la ville pour un groupe. L’autre groupe prenait le téléphérique SkyWay pour visiter la Jardin alpin à la station Pavillon (2173m) ou la Pointe Helbronner (3462m).



Séjour très apprécié de tous. Merci à tous ceux qui se sont impliqués. RV en juin 2024.

Geneviève Tourtet

L'ESPACE XAVIER JOUVIN accueille les activités suivantes au rez-de-chaussée :

LE TAROT - Responsables : Chantal Herrera 06 85 63 22 59 et Laurence Guénée 06 14 59 72 49
Les **lundis et mercredis de 14h00 à 18h00** avec collation à la mi-séance.

LE TAROT RENCONTRES - Responsables :
Chantal Herrera et Laurence Guénée :

Les **vendredis de 20h00 à minuit**, avec collation de boissons chaudes ou fraîches + petites choses à manger après la première session.



LE SCRABBLE - Responsable : Marie-Louise Paugam
06 85 44 86 50

Les **mardis de 14h00 à 18h00**
Nous jouons en duplicate (tout le monde avec les mêmes lettres). C'est très convivial, avec collation à la mi-séance. On cherche toujours des nouveaux joueurs.



BELOTE / COINCHE / JEUX DIVERS - Responsable :
Chantal Herrera

Les **vendredis de 14h00 à 18h00** avec collation à la mi-séance

Nota : En principe, les activités tarot, scrabble, belote, etc. ne s'arrêtent pas pendant les vacances scolaires, mail il faut un minimum de présences. Renseignez-vous auprès des responsables de ces activités.

SORTIES LOISIRS POUR TOUS – Responsable Laurence Guénée

Le CEL organise des sorties loisirs une fois par mois, en principe de septembre à décembre, puis de mars à juin. Ces sorties se déroulent toujours un jeudi et nous prenons un car à condition d'avoir suffisamment d'inscriptions (minimum 25-30 personnes). Possibilité de prendre plusieurs minibus si nous n'avons pas assez d'inscriptions pour payer un car ! Nous partons en fin de matinée (vers 11h20) pour déjeuner dans un bon restaurant, suivi d'une visite culturelle, touristique ou ludique, et même des après-midis dansants ! Retour à Voreppe vers 18h. En 2023, les sorties du mois de mars et de juin n'ont pas eu lieu en raison d'un manque d'inscriptions. Au mois d'avril nous sommes allés au Restaurant de la Charcuterie Bancel à Romans avec projection d'un film sur la charcuterie, suivi d'un après-midi dansant, et le 25 mai nous avons fait une sortie en minibus au Bistrot 1951 au bord du Lac Aiguebelette pour un excellent repas, suivi d'une visite guidée du Musée de la Machine à Bois au Pont-du-Beauvoisin.



Repas au restaurant de la Charcuterie Bancel



Après-midi dansant !



Photo de groupe au Bistrot 1951



Un excellent repas !



Visite guidée du Musée de la Machine à Bois



Pour la saison 2023-24, pas de sortie en septembre, mais visite du Château du Touvet le 12 octobre, du Grand Séchoir de Vinay le 16 novembre 2023 (57€) et nous terminerons l'année aux Délices des Payres aux Marches dans la Drôme avec repas dansant le 14 décembre 2023 (env. 58€).

Les détails de ces sorties seront disponibles sur le site web du Club. Cliquer sur « Sommaire », puis sur « Les prochaines sorties loisirs » dans la rubrique « Loisirs ».

INFORMATIONS GENERALES

COTISATION D'ADHÉSION AU CLUB :

La cotisation au Club pour l'année 2023-24 reste inchangée à 19€ pour les Voreppins et 22€ pour les extérieurs. Une proposition d'augmentation de cette cotisation à 22€ et 27€ respectivement sera soumise au vote à la prochaine Assemblée Générale le 13 novembre 2023. La cotisation est obligatoire à tous les adhérents pour pouvoir participer à toute activité du Club.

RENSEIGNEMENTS, ADHÉSIONS ET INSCRIPTIONS AUX ACTIVITÉS :

Comme l'année dernière, les adhésions au Club ont débuté par correspondance (envoi des documents par email au mois d'août). Le but recherché a été d'éviter de recevoir trop de personnes en même temps à l'Espace X. Jouvin). Deux permanences de rattrapage ont été organisées à la l'Espace X. Jouvin, **les mercredis 06 et 13 septembre de 14 h à 17 h.**

DATE DE REPRISE GÉNÉRALE DES ACTIVITÉS DU CLUB : **mardi 19 septembre 2023**

ARRÊT DES ACTIVITÉS SPORTIVES EN FIN D'ANNÉE :

Du **vendredi 22 décembre 2023** au soir jusqu'au **lundi 08 janvier 2024** au matin.

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE DU CLUB :

Elle aura lieu le **lundi 13 novembre 2023** à l'Arrosoir. Ouverture de la salle et des bureaux de contrôle à 13h15. Début de l'AG à 14h00. Nous organisons une petite réception amicale dans la salle après l'Assemblée Générale.

Rappel : Il faut être à jour de sa cotisation d'adhésion pour pouvoir participer aux votes de l'AG.

CONSEIL D'ADMINISTRATION : DÉMISSIONS ET CANDIDATURES :

Les membres du Conseil d'Administration désirant se retirer du Conseil sont priés d'envoyer une lettre de démission à la Présidence Collégiale avant la fin octobre 2023. Administrateurs démissionnaires (pour des raisons personnelles) : **Fabienne Ferriol et Gérard Depeyre**

Les personnes souhaitant se présenter à l'élection du Conseil d'Administration doivent le faire également par écrit auprès de la Présidence Collégiale, avant la fin octobre 2023. Nous avons reçu la candidature d'**Elisabeth Degabriel**.

DATES DES RÉUNIONS DU CONSEIL D'ADMINISTRATION :

Le Conseil d'Administration s'est réuni le vendredi 20 octobre 2023 et se réunira à nouveau le 24 novembre 2023 à 14h00 à l'Espace Xavier Jouvin.

Composition du Bureau et du Conseil d'Administration (jusqu'à l'AG du 13/11/2023)

Présidence Collégiale : Laurence Guénée - Chantal Herrera - Graham Sumner.

Secrétaire : Laurence Guénée

Trésorier : Geneviève Trinquart - Adjointe : Chantal Philibert.

Autres membres du Conseil d'administration : Danielle Bailly - Colette Barthelemy - Monique Berger - Jean Cayon-Glayère - Michel Coudert - Claude Monfort - Marie-Louise Paugam - Michel Sahuc - Geneviève Tourtet.

Coordonnées du Club :

Club Entraide et Loisirs, 9 rue Xavier Jouvin, 38340 VOREPPE,
Tél : 07 67 68 90 29 (laisser un message en cas d'absence) - Courriel : celvoreppe@sfr.fr