

compte-rendu Marche Active

samedi 12 décembre 2015



En route pour la Marche Active !

En ce samedi 12 décembre, le GMC 38 joue le ralliement avec un week-end de cohésion qui permette à l'ensemble des compétiteurs et des encadrants du club, de faire connaissance et de partager des activités à l'aube de cette nouvelle saison 2015/2016. L'enjeu : convivialité et plaisir d'être ensemble autour de différentes activités : vélo, PPG, foot,... mais aussi, goûter en commun.

Les plus jeunes de l'Ecole de cyclisme jusqu'aux grands, les cadets mais aussi les compétiteurs, de Junior à Elite, se sont retrouvés pour quelques heures de pratique adaptée à chaque niveau : 5 heures de vélo pour les uns, 2 heures pour d'autres ou même préparation physique générale. Mais c'est aussi l'occasion de nouer des liens avec les Pass cyclistes, les cyclos, les pratiquants de loisirs qui, pour la première année, viennent renforcer l'ossature du club et apporter de nouvelles énergies.

C'est aussi la place des adhérents du Sport Santé qui revendiquent une pratique ludique pour la recherche d'un Bien-être.

Au menu de cette première journée, après l'activité de chaque groupe, c'est le ralliement sur un moment de récupération, le goûter de 16h riche de bonnes calories grâce à quelques gâteaux faits maison.

Pour le Sport Santé, après la pratique, le 1er décembre dernier, d'une Chorégraphie "qui déchirait" dans la salle de Fitness du Palais des Sports de Grenoble, les participants étaient invités à une sortie de Marche Active. Après un départ donné à 14h puis une mise en jambes sur le plat, c'est une montée sur un chemin caillouteux qui s'élance de la Frange Verte à l'attaque de la colline. Nous traversons bois et futaies sous une météo particulièrement

douce et agréable où chacun progresse à son rythme. Au bout de 2 km nous atteignons le sommet qui domine Echirolles et laisse apparaître en pleine lumière, une vue magnifique sur le plateau de Champagnier et Jarrie. En chemin, nous découvrons un premier château qui se dresse à nos pieds puis, au loin le château de Bon Repos que nous avons déjà rencontré lors de sorties cyclistes précédentes.

Une superbe météo, de beaux paysages s'ouvrent à nous au fur et à mesure de notre avancée pédestre... de véritables images de carte postale, si près de la ville ! Une belle découverte pour certains !



Arrivée au bord de l'Etang de Haute Jarrie... que du bonheur !

Nous rejoignons tranquillement par un chemin très praticable l'étang de Haute Jarrie où nous attendent les propriétaires des lieux,... les canards ! Petit clin d'œil amusant : un petit couple de palmipèdes se trémousse en patinant sur la surface gelée de l'Etang lorsque, tout à coup, la fine couche se rompt et envoie nos deux canards dans l'eau de l'étang...

Après quelques moments de récupération... et de bavardage, nous prenons le chemin du retour. La descente sera prudente car rendue très glissante par un tapis de feuilles humides. Mais tout se passe bien et nous accélérons même le pas pour retrouver au Gymnase du Tonneau, le reste des troupes et pour certains entre deux gourmandises, lancer quelques pas de chorégraphie sur la musique de circonstance "Don't worry".

Un grand moment de convivialité et d'échanges... Merci à tous ceux qui ont participé et à tous ceux qui ont contribué à l'organisation de cette journée, aux dirigeants du SCALE qui nous ont permis de partager ces lieux et ces moments du bien vivre ensemble.

La promesse est faite de se retrouver bientôt après quelques jours bien sages dans l'attente du Père Noël.