

MÊME EN CONFINEMENT, LE SPORT NE S'ARRÊTE PAS !

Face à cette situation sanitaire inédite où le mouvement sportif a presque été mis à l'arrêt, les clubs grenoblois ont su faire face ! Pour continuer à valoriser la pratique physique et animer leur communauté durant le confinement, les associations sportives n'ont cessé d'innover en proposant de nombreuses activités ludiques en ligne.

DÉCOUVREZ DANS CETTE INFOGRAPHIE LES NOMBREUSES ACTIONS (LISTE NON-EXHAUSTIVE) RÉALISÉES PAR NOS CLUBS GRENOBLOIS !

PRATIQUES À DISTANCE

DES COURS EN VISIO

ACADEMIE D'AIKIRYU

PORTE DES ALPES
1h par semaine
Des participants de Lorraine et de la région parisienne !



PREMIÈRE COMPAGNIE D'ARC DU DAUPHINÉ

3 séances de 40 min par semaine
Une partie dynamique pour conserver ou entretenir la forme, une partie "matériel" avec la présentation d'un arc, un quizz oral, et une proposition de jeu à faire pour la fois suivante

GUC TENNIS

6 fois par semaine
Programme semantal complet (Cardio, renforcement musculaire, crossfit...)



LE SAMOURAÏ

2h par semaine
Renforcement musculaire, travail de cardio, techniques de combats)

Ils ont également poursuivi des cours en visio :
ASMD Judo, cAPABLES, Casa Yoga, Kung Fu et Arts Martiaux de Chine, Shin-Do Karate, Grenoble Basket 38, Institut de Thérapie Sportive, Grenoble Boxe Française

POUR GARDER LA FORME AU QUOTIDIEN, PROGRESSER ET SE DIVERTIR !

DES TUTOS EN LIGNE

VIT'ANIM

Tutos "animaux rigolos" pour les 3-6 ans



GUC BANDO KICK-BOXING

Diffusion de programmes d'entraînements illustrés chaque semaine

NAUTIC CLUB ALP'38

Diffusion de séances illustrées chaque semaine pour le renforcement musculaire pour ados et adultes



GRENOBLE SWING

Apprentissage de la "choré du déconfinement" en vue d'une future flashmob

DES DÉFIS SPORTIFS SUR LES RÉSEAUX SOCIAUX

GRENOBLE VOLLEY UC

Défis proposés par chaque membre de l'équipe féminine N2



ATSCAF ISERE

Challenges E-foot, E-Echecs, E-Run, E-Voile

ASSOCIATION GRENOBLOISE DE PARCOURS

Mise en place du challenge vidéo "à deux pas de chez vous"



BDL ASSOCIATION

Jeu de l'Oie "cardio" proposé sur le site

Ils ont également proposé des défis sportifs en ligne :
GUC Tennis, Hockey Club de Grenoble, Grenoble Basket 38, FCG Rugby Association, Trampoline Club du Dauphiné

DES ANIMATIONS SOCIO-CULTURELLES

HOCKEY CLUB DE GRENOBLE

Concours de dessins et créations culinaires sur le thème du hockey



CAPABLES

Le challenge du mois, fabriquez vos balles de jonglage

MONO'GRE

Soirée ciné à la maison avec diffusion de courts-métrages de monocycle



FCG RUGBY ASSOCIATION

Organisation, par l'école de rugby, d'un loto en ligne

POMSWORLD

Conseils sport et beauté sur les réseaux sociaux

DES ACTION CITOYENNES ET SOLIDAIRES

GUC JCG

Collecte de denrées au profit de la Banque Alimentaire de l'Isère



TTMG

Challenge "passe ta balle" dans le cadre du Téléthon

FCG RUGBY ASSOCIATION

Mobilisation d'un entraînement des minimes/codets pour participer aux 10 jours du Téléthon et organiser un moment d'échange autour de cette cause

DES TEMPS D'ÉCHANGES ET DE DÉBATS

ASMD JUDO

"La connaissance du corps dans le sport" : apports théoriques, quizz et échanges pour mieux comprendre le fonctionnement des muscles, leurs noms et comment les étirer...



GRENOBLE TENNIS

Série d'interviews "Jeu décisif" pour présenter les membres du club; salariés, jeunes de l'Académie de Haut Niveau, adhérents impliqués...

GRENOBLE BASKET 38

"Une semaine- Un entretien" présentation des acteurs du club chaque semaine



CASA YOGA et ACADEMIE GRENOBLOISE D'AIKIDO

Diffusion de textes, documentaires, émissions de radio,...

PRATIQUES EN PRESENTIEL

CAPABLES

Poursuite des cours en présentiel pour les personnes en situation de handicap ou en affection de longue durée



CLUB D'ESCRIME PARMENTIER

Entraînements réservés aux femmes atteintes d'un cancer du sein (pratique sur prescription médicale)



POUR LES PUBLICS AUTORISÉS À PRATIQUER ET DANS LE RESPECT DES CONSIGNES SANITAIRES

AGBS et GSMH 38

Poursuite des interventions dans les écoles



GRENOBLE BOXE FRANÇAISE

Entraînement type préparation physique en extérieur



L'ALBUM ABC-DANSE

Préparation d'une nouvelle création "Page blanche", prévue pour 2022



INSTITUT DE THERAPIE SPORTIVE

Marche, course marche nordique et PPG en extérieur



GUC ESCRIME

Poursuite de la pratique en extérieur, au parc Paul Mistral



POURSUITE DE LA COMPÉTITION

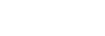
ECHIQUEUR GRENOBLOIS

Organisation, par la Fédération Internationale des Echecs (FIDE), des premières olympiades d'échecs en ligne pour les personnes en situation de handicap du 21 au 27 novembre. Un des joueurs de l'Echiquier Grenoblois est membre de l'équipe française



GRENOBLE ALPES BADMINTON

Camille POGNANTE sélectionnée à la Danish Cup U17 du 18 au 20/12



GRENOBLE ALP'38 - NATATION

Camille Auréane DEVALUEZ médaillée de bronze des championnats de France du 50m brasse en déc. 2020



GESTION ASSOCIATIVE À DISTANCE

GEMSA

Assemblée générale en visio le 19/11

YACHT CLUB GRENOBLE CHARAVINES

Assemblée générale en visio le 12/12

GUC TENNIS

Assemblée générale en visio le 27/11

LES CYCLOTOURISTES GRENOBLOIS

Assemblée générale en visio le 12/12

GVUC

Assemblée générale en visio le 16/12

ARTE FLAMENCO

Création et diffusion sur Facebook d'un clip de promotion de l'association

SHIN-DO, PREMIERE COMPAGNIE D'ARC

Opération "Soutiens ton Club" pour financer le loyer ou les salariés

POUR CONTINUER À TRAVAILLER ET PRÉPARER L'APRÈS-CONFINEMENT !

BRAVO À TOUS LES CLUBS POUR LEURS ACTIONS !