

le Bulletin



OCTOBRE 2023

SAINT-NIZARD

N° 5

des associations tour d'horizon

chorale



ski alpin



fêtes



théâtre

ski fond



escalade



vtt



art

musique

photographie



lecture



gymnastique



Notre village est fier de ses associations, toujours dynamiques ; l'expérience du forum intercommunal en a été l'illustration, début septembre, avec plus de 80 associations représentées. Cette journée a permis aux associations et aux adhérents de tout le plateau de se rencontrer. Les habitants du Vercors ont pu découvrir des activités inattendues. Ce rendez-vous sera reconduit sur ce même modèle en septembre 2024. Il ne faut, cependant, pas oublier que les

bénévoles sont de moins en moins nombreux ; les bureaux et CA ne se renouvellent pas ; les associations, dans toutes les communes, font face à cette problématique. Les présidents, trésoriers, secrétaires et tous les membres bénévoles déploient des trésors d'ingéniosité et de motivation pour rester attractifs. Les associations ont besoin de tous, les habitants, par leurs adhésions et leur aide ponctuelle, la municipalité, par les subventions, mise à disposition des services

techniques et des salles communales. Ce bulletin « spécial associations » est un remerciement de la part de tous envers ces femmes et ces hommes qui font de notre village un lieu de vie dynamique. La municipalité organise une soirée de remerciements le 15 décembre afin de rendre hommage à ces bénévoles, impliqués et motivés au service des autres. Bien à vous tous.
Franck Girard

Club Sportif du Moucherotte

Un club pour tous !

Pour les enfants de 3 à 12 ans, les ados de 12 à 17 ans, et les adultes de 18 à 77 ans et plus... de nombreuses activités sportives de plein air orientées 'Loisir'.

■ **En automne** : VTT, Escalade, Spéléo, PPG (Préparation Physique Générale) et Ski-Roues.

■ **En hiver** : Ski alpin, Ski de fond, Biathlon.

■ **Au printemps** : VTT, Escalade, Spéléo, Marche Nordique.

■ **Et aussi à l'essai pour les ados** : Via Corda, Course Orientation, Geocaching, Kayak, Biathlon, Ski-Roues.



Faites skier vos enfants

Le Club Sportif du Moucherotte propose une section ski pour les petits dès 3 ans aux montagnes de Lans.

Les Saint-Nizards ayant au moins 3 ans ont eux aussi leur activité Neige avec la pratique du ski alpin sur le domaine des Montagnes de Lans de janvier à fin mars, encadrés par des moniteurs ESF. Également, un stage de ski de fond de 3 jours à Autrans est proposé pendant les vacances de février. Lors de cette saison 2022-2023, nous avons fait 8 séances de ski alpin les samedis, malgré les conditions d'enneigement difficiles. 70 enfants ont pu goûter aux joies du ski alpin encadrés par 9 moniteurs ESF. Le stage de ski de fond à Autrans a également eu beaucoup de succès avec une trentaine d'enfants sur les spatules, encadrés par 5 moniteurs ESF. Nous renouvelons cette formule pour la prochaine saison, avec peut-être l'ajout d'une nouvelle formule ski de fond les mercredis. Les inscriptions pour la saison prochaine s'effectueront à partir de fin octobre 2023. Le Club Sportif du Moucherotte est aussi présent au forum des associations de début d'année scolaire.



VTT pour les enfants

Le Club Sportif du Moucherotte propose une section VTT pour les enfants, afin de maîtriser cet engin, pas si simple mais riche de possibilités.



Très souvent, le VTT fait rêver les enfants, ils ont envie de sauter, de rouler vite, de faire des figures, et c'est normal. Mais ce n'est pas forcément facile sans un apprentissage des techniques de base. Pour progresser, tout le monde a besoin d'un professeur. Même les champions ! Car apprendre seul, c'est bien plus difficile. Pour rouler en tout terrain, il faut être souple. Dans la nature, on va rencontrer des tas d'obstacles et pour cela, on a des suspensions : nos jambes. Mais pour pouvoir les utiliser, il faut être debout sur un vélo ; c'est la position de base. Pour grimper aux arbres, il faut savoir changer de vitesses et appréhender celle qui correspond à la situation actuelle (montée / descente). Pour passer des zones difficiles sans poser le pied à terre, il faut contrôler son vélo grâce au pédalé freiné. Rouler à VTT sur de la terre ou des graviers, c'est un peu comme sur de la glace, il faut savoir doser son freinage. Le Club Sportif du Moucherotte propose des séances d'initiation au VTT pour les enfants de 5 à 13 ans et, pour cela, fait appel à Nicolas Radic, moniteur agréé et directeur de la société Be-Bike. Au cours de ces séances, les petits St-Nizards découvrent, via des ateliers pédagogiques, les techniques permettant de maîtriser le vélo. Deux sessions de 5 séances sont proposées : l'une à l'automne, l'autre au printemps.

Escalade pour les enfants

Le Club Sportif du Moucherotte propose une section escalade pour les enfants, pour la découverte du sport et de notre environnement.

À partir de 7 ans, les enfants peuvent profiter de 5 séances au printemps et de 5 séances en automne pour découvrir et pratiquer l'escalade et la spéléologie avec les copains. Samedi 1^{er} juillet, les sessions pour les plus aguerris ont été clôturées par une journée d'ascension des Trois Pucelles avec pique-nique avec vue et tyrolienne. Les inscriptions pour les séances de l'automne se feront début septembre pour tous les élèves à partir du CE1 pour un prix modique incluant l'utilisation du matériel.



La PPG pour tous

Adulte jusqu'à 77 ans ou Ado à partir de 12 ans, de septembre à juin, pratiquer la Marche Nordique, la PPG (Préparation Physique Générale), le Skis-roues, le Skating, le Classique et le Biathlon, c'est facile avec le Club Sportif du Moucherotte !

À partir l'automne, avec la PPG et le skis-roues, peu importe mon niveau de forme ou mon âge, je peux acquérir et maintenir une bonne condition physique... pour le seul plaisir d'être en forme ou pour aborder plus efficacement la saison de ski de fond. Grâce à mes super coachs, je développe le rythme, le cardio, le renforcement musculaire et l'équilibration, ... De manière optionnelle, je peux également découvrir ou me perfectionner en skis-roues. Contrairement aux idées reçues, la PPG, c'est donc bien plus que de la simple course à pied !



Grâce à la belle variété de formules d'inscription que le Club propose, je peux ensuite bâtir le parcours neige qui me convient le mieux, en fonction de mon niveau de pratique et de mon envie : simplement progresser techniquement ou bien me préparer plus efficacement pour une épreuve populaire. Je peux ainsi pratiquer le Skating, le Classique ou le Biathlon, puis clôturer la saison neige par une sortie hors-les-murs qui se déroule généralement dans le Sud Vercors ou... parfois un peu plus loin comme, par exemple cette année, à Bessans pour cause d'insuffisance de neige dans le Vercors ! Au printemps, j'ai l'opportunité de développer mes bases techniques de marche nordique et les perfectionner via des ateliers d'équilibration, de coordination, ... tout en entretenant, de manière conviviale, ma condition physique ! Et juste avant les vacances estivales, je ne rate surtout pas... l'apéro-dinatoire de fin de saison, un sacré bon moment convivial de retrouvailles entre les membres de l'activité et les coachs ! Enfin, un petit point de fierté, pratiquer ces activités encadrées est aussi une humble contribution au développement économique du Vercors : mes coachs sont tous des travailleurs du plateau ! Bon, si j'ai éveillé ta curiosité, rejoins-nous, nous serons très heureux de t'avoir avec nous dès la saison qui démarre, ou simplement pour une séance d'essai !



contact :
clubsportifdumoucherotte@gmail.com

La gym en salle à Saint-Nizier, c'est la G.V. (Gymnastique Volontaire)



La GV de Saint-Nizier-Vercors fait partie de la Fédération Française d'Éducation Physique et de Gymnastique Volontaire. C'est une association gérée par un CA collégial qui propose des activités variées pour toutes les générations. Pour l'année 2022/2023, il y a eu 73 adultes licenciés et 21 enfants.

LES ENFANTS

Pour l'année 2023/2024, il y a un changement d'animateur. Clara Arnold va remplacer Nadine et Jean-Vincent. Clara va proposer un cours avec l'objectif de développer et enrichir la motricité globale et l'expression corporelle des enfants par différentes activités sportives ludiques : jeux collectifs, jeux de coopération et d'opposition, parcours athlétiques, activités de cirque. L'intérêt est de mettre en avant la cohésion du groupe en pratiquant une activité physique régulière et variée. Deux cours sont proposés :

- Mardi de 16h 30 à 18h : les enfants des classes de Grande Section maternelle, CP
- Jeudi de 16h 30 à 18h 30 : les enfants des classes de CE2, CM1 et CM2.

LES ADULTES

- Fitness Training avec Nadine Lundi de 19h à 20h 45
- Pilâtes / Yoga avec Thierry Mercredi 9h 15 à 10h 45
- Pilâtes avec Jean-Vincent Jeudi de 20h 30 à 21h 30
- Body Zen avec Nadine Jeudi de 19h à 20h 30
- Body Fitness avec Nadine Vendredi de 8h 45 à 10h 15

LES SENIORS

- Gymnastique avec Nadine : Jeudi de 15h à 16h 15

Ce cours est adapté en fonction de la capacité de chacun. Il cible l'équilibre, la proprioception, l'habileté motrice, les réflexes, la mémoire. Il y a un renforcement musculaire à l'aide de matériels différents, avec la mobilisation articulaire, avec les assouplissements et la relaxation. Le but est une conservation de l'autonomie, du lien social, le tout dans une bonne ambiance et dans la bonne humeur.

BODY ZEN

Le Body Zen est un enchaînement de mouvements doux, profonds, fluides et harmonieux, qui allie conscience du corps, équilibre et concentration sur les postures. Vous y pratiquerez le Qi Gong, le Yoga, les méthodes Pilâtes et Feldenkrais, des exercices de respiration et de relaxation, ainsi que des automassages. Parfaitement accessible et progressive, cette activité vous aidera à renforcer et assouplir votre corps dans son ensemble, tout en accédant à la détente, à la libre circulation des énergies dans tout le corps et ainsi au bien-être.

Pour plus de renseignements vous pouvez vous rendre sur le site de la GV :

www.saint-nizier-du-moucherotte.fr/gvstniziervercors/

Si vous voulez nous rejoindre, démarrer ou poursuivre une activité sportive dans une ambiance conviviale, contactez-nous à gv.stnizier@gmail.com



Club Photo

Le club Photo de Saint Nizier du Moucherotte a été créé pour partager notre passion de la photographie et s'échanger nos compétences de la technique photo. Débutants, confirmés ou experts, nous voulons apprendre et progresser ensemble à travers des sorties ou des défis, et sur des thèmes choisis.



Faire des photos, partager nos photos, commenter nos photos est notre leitmotiv. Le plateau du Vercors est notre principale source d'inspiration, mais nous pouvons nous évader vers d'autres horizons.

NOS PROJETS

Des sorties et des défis pour titiller son imagination et sa créativité et aussi s'entraider pour mieux maîtriser le cadrage, l'ouverture, le temps de pose, la sensibilité, la focale, la profondeur de champ, le flash, le bracketing, etc.

QUELQUES SORTIES 2022 / 2023

Les grottes de Choranche, couleurs d'automne, l'esprit de Noël, matins d'hiver, photos de nuit sur Grenoble, match de hockey, mouvements intentionnels, macro et proxiphoto, la Lucha (le Grand Chahut de Villard de Lans).

Pour nous rejoindre :

Site Photoniz : <https://www.photoniz.fr/>

Contact Photoniz : contact@photoniz.fr



Vocaniz, un chœur d'adultes qui s'en donnent à cœur joie

Vocaniz est un chœur d'adultes de Saint-Nizier du Moucherotte créé en 1999 et composé d'une trentaine de choristes du Nord Vercors.



Nous répétons tous les mardis soirs de 20h15 à 22h15 dans la salle des fêtes de Saint-Nizier. Notre cheffe de chœur s'appelle Marie Berginiat. Elle est jeune, dynamique et ouverte à tout répertoire que ce soit musique sacrée, classique, chanson française, Gospel, chants du monde. Le Chœur se produit régulièrement en concert pour Noël (suivi de son traditionnel vin chaud !) et plusieurs fois dans la saison parfois en rencontres avec d'autres formations. Nous avons participé au festival international du chant choral à Prague en 2010 et à celui de Malte en 2017. Des stages de technique vocale sont régulièrement proposés pour apprendre à placer sa voix, sa respiration. Ceci dans un seul but : nous améliorer et se faire plaisir...



Cette année 2023, nous nous sommes lancés dans une aventure commune avec la chorale d'Autrans, les 4 temps, ainsi que le cercle des mandolinistes d'Eybens Grenoble pour interpréter le Gloria de Vivaldi. Cette œuvre a été donnée dans trois lieux différents : Autrans, Grenoble et Villard de Lans. Nous organisons également tous les deux à trois ans un spectacle musical autour d'un repas convivial. La mise en scène, les décors, les costumes, tout est « fait maison ». Vous l'aurez compris à la lecture de ce texte, Vocaniz, c'est un état d'esprit, un esprit d'équipe, une équipe solidaire et unie autour d'un même thème : la musique et le chant. Au plaisir de partager cette belle passion avec vous.

Pour nous rejoindre, vous pouvez contacter soit :
Michelle au 06 83 08 21 84
soit Jocelyne au 06 48 87 34 47



Dire et Lire, des bénévoles au service de la lecture

L'association *Dire et Lire* gère et anime notre bibliothèque municipale sur Saint-Nizier, n'hésitez pas à la découvrir ou redécouvrir.

Dire & Lire
C'est toute une équipe de bénévoles, qui assure les permanences d'ouverture au public, renouvelle le fonds, anime des activités tout au long de l'année. Nouveauté en 2023 avec l'appui d'une bibliothécaire professionnelle du réseau présente chaque vendredi scolaire dans nos

locaux avec les bénévoles.

Notre bibliothèque fait partie du réseau des médiathèques du Vercors.

Ce réseau permet aux lecteurs, grâce à un système de navette hebdomadaire, d'accéder à plus de 60 000 documents, livres, revues, CD, DVD, livres audio, livres large vision.

Les réservations des documents se font simplement en bibliothèque ou via le site internet :

<http://reseau-mediathèques.vercors.org/>

Les adhérents aux bibliothèques du réseau peuvent accéder gratuitement aux ressources numériques de l'Isère : livres, cinéma, musique, album jeunesse, magazines, cours en ligne...

<https://mediathèque-departementale.isere.fr/>

Les bénévoles sont toujours heureux de partager leurs univers et de permettre à chacun de repartir avec les nouveautés littéraires, ... à moins que les enfants ne se jettent sur les dernières BD sorties ou les albums pour les plus petits qui créeront de tendres moments de lecture en famille. Venez les rencontrer.

En dehors des permanences, les bénévoles accueillent aussi les enfants de la crèche et/ou de l'école pour différentes animations en partenariat avec les équipes pédagogiques.

Si l'envie vous vient de rejoindre l'association *Dire et Lire*, alors soyez les bienvenus(e)s !

L'équipe des bénévoles sera ravie de vous accueillir pour des missions en accord avec vos envies et vos disponibilités.

bibli.stnizier38@orange.fr

Lire et Faire lire à Saint-Nizier... un plaisir partagé

La démarche de *Lire et Faire Lire* est simple : des bénévoles de plus de 50 ans vont chaque semaine, tout au long de l'année, partager leurs lectures à voix haute avec de très petits groupes d'enfants.

L'association permet aux lecteurs de suivre des formations appropriées. Et ça marche ! Chaque année, en France, près de 800 000 enfants profitent de cette démarche.

À Saint-Nizier, ce programme a été mis en place avant les années 2000 grâce à un accord entre l'école, la municipalité et l'association *Lire et Faire Lire* permettant de rassembler chaque année environ une douzaine de lecteurs, ravis de s'investir dans cette activité et de rencontrer les enfants de notre village, autour des livres, sur le temps scolaire.

À ce titre les classes de Maternelles, Cours préparatoire et Cours Élémentaires retrouvent chaque semaine des lecteurs bénévoles pour découvrir la joie de lire.

Envie de nous rejoindre ?

Contact :

Véronique Delaitre : 06 74 30 41 35

Jocelyne Orfila : 06 32 30 14 91

Fest'Niz, l'organisateur de nos manifestations et fêtes



Fest'Niz est un support associatif permettant d'accompagner des projets d'événements festifs, culturels et sportifs.

L'association co-organise le Trail du Moucherotte qui a lieu chaque année au printemps. Un grand nombre de bénévoles est nécessaire pour accompagner cet événement dans une ambiance festive, n'hésitez pas à nous rejoindre pour participer.

Contact :

fest-niz@googlegroups.com

06 70 85 20 70



Qu'est-ce que le yoga ?

Souvent assimilé au Hatha Yoga, il comporte la pratique de postures, d'exercices de respiration et une approche de la méditation.

Originaire d'Inde, aujourd'hui en Occident, le yoga est surtout appréhendé comme une discipline de bien-être physique et psychique, par certains comme un moyen thérapeutique, parfois pratiqué dans une recherche de sagesse ou de sérénité.

Le Hatha Yoga enseigné à la FFHY est pratiqué selon l'approche traditionnelle, c'est-à-dire en s'appuyant sur des techniques expérimentées et codifiées en Inde depuis des siècles. Le yoga, que les professeurs affiliés à la FFHY proposent, peut être pratiqué par tous, jeunes enfants, adolescents, adultes, personnes âgées ; il peut être adapté pour les femmes enceintes, les personnes handicapées... Il est dégagé de toute dépendance vis-à-vis des religions et s'interdit toute pratique thérapeutique.

Pratiquer est ce qui compte avant tout : « Vous pouvez m'écouter attentivement pendant des heures chaque jour, mais à moins de pratiquer, vous n'avancerez pas d'un pouce. Certaines choses ne peuvent se comprendre sans en avoir fait l'expérience ; il nous faut les voir et les sentir par nous-mêmes » [Vivekânanda].

Catherine Berrux et Sylvie Lecomte, diplômées de la FFHY (Fédération Française de Hatha Yoga : <https://ffhy.eu>), pratiquantes depuis 25 ans sont attachées à transmettre le yoga traditionnel tel qu'il est enseigné à la fédération.

Contact :

Claude Carron : 06 73 76 31 72

Théâtre d'improvisation

L'association théâtre et Cie vous propose des ateliers pour les enfants les mercredis matins dans la salle de motricité de l'école de Saint-Nizier du Moucherotte. Du CP au CM2, les enfants découvrent le théâtre et l'improvisation. Cours d'essais gratuits.

Le théâtre d'improvisation favorise l'estime de soi et la prise de parole en public. Il permet à tous sans distinction de niveau ou de pratique scénique de s'épanouir. Il révèle nos capacités et accroît notre sens de la répartie. Grâce à L'humour, un des éléments clé de cette pratique, les ateliers se déroulent toujours (ou presque) dans une ambiance détendue.

Déroulement approximatif d'un cours :

- Exercices / jeux de détente ou concentration.
- Exercices / jeux pour le développement de la gestuelle et de l'expression corporelle.
- Exercices / jeux de travail de la voix
- Improvisations seul ou à deux
- Improvisations avec contrainte
- Improvisations de création libre sur un thème
- Exercices / jeux de détente

M. Rochet Frédéric – 422 rue le Tortolon – 38112 Méaudre
Tél. 06 31 29 01 61 Courriel : vercorstheatre@gmail.com



Drashtar, le yoga de l'énergie

La spécificité de ce Yoga réside dans la recherche d'un juste équilibre entre la pratique corporelle, le placement du souffle, son contrôle et la stabilité mentale. Sans négliger le corps physique, il met dès le début l'accent sur le corps de l'énergie pour aller vers l'être global.

Cette pratique s'appuie d'abord sur l'assouplissement, l'étirement, la tonification et la détente de l'ensemble du corps pour aller vers un travail d'harmonisation et d'ancrage. Et ce, dans le respect du corps et de ses réalités anatomiques. En utilisant le vaste répertoire des postures du Hatha Yoga traditionnel, des respirations, des concentrations et de la relaxation, cette pratique prépare et ouvre à la méditation.

Dans son aspect énergétique, le Yoga de l'énergie met l'accent sur l'éveil sensoriel, l'écoute intérieure, l'exploration de circuits d'énergies subtiles (nadis, proche des méridiens d'acupuncture) ainsi que la perception d'ambiances vibratoires.

Cette pratique permet d'équilibrer deux énergies complémentaires que sont le Ha (énergie qualifiée de solaire) & Tha (énergie qualifiée de Lunaire).

C'est une pédagogie progressive qui s'adapte au potentiel de chacun.

Pour ceux et celles qui souhaitent poursuivre ce type de pratique ou la découvrir, merci de contacter directement l'enseignante.

Contact :

Association Drashtar / Emmanuelle Soubeyran

Tél. 07 81 81 59 30 / Email : esosteo@hotmail.fr

Site internet : osteo-yoga-grenoble.fr



Théâtre
& Cie...

■ Art'Muz

Mathieu Léonard : 06 22 16 80 90

■ Club le Bruyant

clubdubruyant@gmail.com

■ Club Sportif du Moucherotte

clubsportifdumoucherotte@gmail.com

• Section escalade
ebalayet@gmail.com ou mhoebanx@yahoo.fr

• Section ados
tfigeac@free.fr
julienbrouard1@gmail.com

• Section ski Villard
damien.garberoglio@gmail.com
fred.hameau@gmail.com
meulien@ill.fr

■ Dire et Lire

bibli.stnizier38@orange.fr

■ Fest'Niz

Gilles Rayrat : 06 70 85 20 70
fest-niz@googlegroups.com

■ G.V.

gv.stnizier@gmail.com
www.saint-nizier-du-moucherotte.fr/
gvstniziervercors/

■ Laï muoï Saint-Nizier

Thibaut Gandit : 06 66 99 28 98
laimuoi.stnizier38@gmail.com

■ Hatha Yoga

Claude Carron : 06 73 76 31 72
Association Drashtar / Emmanuelle Soubeyran
07 81 81 59 30 / esosteo@hotmail.fr
osteo-yoga-grenoble.fr

■ Vercors Judo

06 14 11 59 00
vercors.judo@gmail.com



Art'Muz, une nouvelle approche de la musique

L'association Art'Muz a été créée en septembre 2021 pour "Jouer autrement". Elle propose différents ateliers et cours dans plusieurs communes du massif des 4 Montagnes pour toutes les catégories d'âges.

L'association propose différentes méthodes d'apprentissage selon l'âge et l'objectif de chacun.

• Atelier de Comédie Musicale de 1 h 30 hebdomadaire à partir de 10 ans et ouvert aux adultes Avec la volonté d'une véritable immersion dans le monde du spectacle vivant par une approche professionnelle.



• Atelier de Pré-Comédie Musicale 45 mn hebdomadaire Pour les enfants du CP au CE2. Un début d'apprentissage de la scène mêlant voix, corps et espace.

• Cours d'éveil sonore 30 mn hebdomadaire Pour les enfants de 3 à 6 ans.

• Apprentissage des grands principes musicaux par le chant et le corps.

• Cours de chant cours individuels à partir de 10 ans et adultes.

• Atelier adapté à chacun pour apprendre à maîtriser et protéger sa voix ainsi que développer une interprétation personnelle du répertoire choisi.

Contact :

Directeur Mathieu Léonard
06 22 16 80 90 / contact@artmuz.fr
Internet : www.artmuz.fr

Club le Bruyant

Le club du Bruyant accueille les retraités de la commune, pour des moments de convivialité et d'échanges.

Venez nous rejoindre tous les lundis de 14 h à 17 h à la salle hors-sac à Saint-Nizier pour passer un agréable après-midi dans la bonne humeur. Nous sommes une petite structure et nous ne

demandons pas mieux que d'accueillir de nouveaux adhérents, retraités ou non. La cotisation annuelle est de 20€ et nos rencontres s'effectuent toute l'année sans interruption.

Nous proposons divers jeux de lettres, de chiffres, des parties de belote, des sorties au restaurant, à des spectacles, des visites culturelles. L'après-midi se termine par un goûter.

Contact : clubdubruyant@gmail.com



N° 5