

L'association Gym nature forme a finalement fêté ses 10 ans

Les membres de Gym nature forme ont enfin pu se retrouver samedi 1^{er} octobre pour fêter le 10^e anniversaire de leur association, née en 2011.

« **G**ym nature forme a été créée en septembre 2011, rappelle son président Marc Dufresne. Nous voulions fêter les 10 ans de notre association, mais en raison des consignes sanitaires liées au Covid, nous avons dû reporter la fête et nous célébrons cet anniversaire avec un peu de retard. »

L'association GNF est affiliée à la Fédération française d'éducation physique et gymnastique volontaire (FFEPGV). Elle propose des activités physiques et sportives douces : gym bien-être, gym renfo et cardio, multi-activités sports-santé, stretching, posture, aqua-gym, marche nordique, marche rando modérée, danses



Samedi 1^{er} octobre, pour fêter les 10 ans de l'association Gym nature forme, après les activités en plein air et ateliers le matin, les membres de GNF se sont retrouvés à la salle des fêtes pour un repas commun et un après-midi dansant. Photo Le DL/Michel PICAUVET

solo et en ligne. Son credo, c'est « le bien-être, ça s'apprend ».

Dix ans après, encore du nouveau

En 2012, GNF comptait une centaine d'adhérents et 190 adhérents en 2019. Le Covid a fait baisser l'effectif à 150 adhérents en juin 2022, mais les adhésions repartent à la hausse

en cette rentrée de septembre 2022, avec notamment l'arrivée des amateurs et amatrices de danses solo ou en ligne, une nouvelle activité.

Samedi matin, les adhérents étaient invités à se retrouver au plan d'eau d'Embrun pour pratiquer des activités ludiques sous forme d'ateliers de quatre à cinq personnes : quiz bota-

nique, petit défi gym, invention d'un exercice amusant, création d'une saynète, se déguiser à l'aide d'éléments de l'environnement, créer le "haka" – démonstration de force, de fierté et d'unité d'une tribu – des 10 ans du club. À midi, tout le monde se retrouvait à la salle des fêtes d'Embrun pour la restitution de certains ateliers : le fameux haka, un exercice

d'équilibre et une parodie ou moquerie dont les trois animatrices, Guylaine, Chantal et Sylvie, ont fait les frais, pour rire bien sûr. Puis ce fut l'apéro, le repas en commun et l'après-midi dansant dans la bonne humeur.

Plus d'infos :
<https://gymnatureforme.fr>
contact@gymnatureforme.fr