

Tout a commencé des 1983 lorsque Andrée JAMOND, monitrice de gymnastique, a fait aimer cette discipline à un petit groupe d'une quinzaine de dames dans une salle du Valvert.

Le petit groupe à rapidement grandi et la constitution d'une association s'est imposée. La destinée du groupement « gymnastique d'entretien de Vals » pouvait alors débiter sous la présidence de Madame Pays.

En 1990 l'association obtient l'accès à une salle du centre culturel et s'installe définitivement dans ces locaux mis à disposition par la mairie de Vals près le Puy.

En 91, l'effectif uniquement féminin est constitué de 110 adhérentes qui pratiquent la gymnastique d'entretien durant les trois heures de cours dispensés par semaine. Une randonnée pédestre est également proposée le 3^{ème} dimanche du mois. Marcelle VALEZ en tant que présidente, Josette JOUFFRE secrétaire et Elyse LHOSTE trésorière constituent le bureau et assurent la gestion de l'association. Le Conseil d'Administration est alors composé de 15 membres.

En 95 une randonnée pédestre les jeudis après midi encadrée par Annette DEMARS est mise en place. L'année suivante le nombre d'adhérents va croissant et une séance de gymnastique douce destinée plus spécialement aux aînées est aménagée.

Après dix années consacrées au fonctionnement et au développement de l'association Marcelle VALEZ se retire. Jeannette LAURENT la remplace et l'association élargit son bureau avec une vice présidente Marie Rose CHANES, une secrétaire adjointe Odile BORIE et une trésorière adjointe Simone HILAIRE. Le Comité directeur passe de 15 à 21 membres. L'effectif dépasse les 200 adhérents et se répartie entre 70 valladiers – 85 district urbain et 43 de l'extérieur . Une 5^{ème} heure de gymnastique est proposée.

Au cours de ces 10 premières années outre la gymnastique et la randonnée ; l'association participe au carnaval du Puy ainsi qu'aux fêtes du Roi de l'oiseau. Elle organise également des sorties à la journée et un repas annuel entre adhérents avec les conjoints.

Le début de la seconde décennie est notablement marquée par l'arrivée de représentants de la gent masculine dans ce monde exclusivement féminin. Trois intrépides s'inscrivent en effet au cours de gymnastique et engage du coup le processus de mixité en salle de gymnastique. Mixité qui perdure et s'inscrit incontestablement dans la durée. Les dirigeants innovent un séjour en thalasso-thérapie qui se répétera plusieurs années successives et créent la semaine de randonnée à l'extérieur du département qui existe encore aujourd'hui. Le club compte alors 270 adhérents et une sixième heures de cours est aménagée. Il continue sa progression et s'organise autour de trois commissions.

En 2000 Elyse LHOSTE quitte le bureau, elle est remplacée par Odette MAZARD, elle même remplacée par Odette MARREL. Ce début de 21^{ème} siècle voit également l'arrivée de Murielle CRESPIY à raison de 2 heures par semaine. L'effectif est stable et le nombre de cours de gym est augmenté d'une heure par semaine.

L'année suivante, après quatre années à la tête du club Jeannette LAURENT cède sa place de présidente à Odette MARREL. Raymond BIANCOTTO devient le premier homme à intégrer les instances dirigeantes.

En 2003, Andrée JAMOND s'en va après 20 ans d'encadrement des séances de Gym. Très appréciée par l'ensemble des adhérents elle est chaleureusement remerciée et généreusement récompensée lors de la

cérémonie organisée à l'occasion de son départ. Elle est définitivement remplacée par Murielle CRESPIY , qui ajoute à la gym douce, le Fitness et la gym Tonic.

Cette même année verra aussi l'aménagement de deux randos les jeudis après-midi. La grande est encadrée par Annette DEMARS et la petite par des bénévoles. René LAPAYRE entre au conseil d'administration, ce qui a pour conséquence de multiplier par deux le nombre de représentants masculins.

2004 Andrée ARNAUD entrée au bureau en 1999 s'en va et Yvette BADIOU devient vice-Présidente – L'année suivante Michel FIZE vient former le trinôme masculin dans la sphère dirigeante.

2006 Odette MARREL quitte son poste de présidente et laisse sa place à Josette VALENTIN.

Après 9 années de secrétariat Odile BORIE tire sa révérence en 2007. Elle est remplacée par Rose MATHIEU accompagnée de Robert ENJOLRAS et Freddy QUINN comme adjoints – Jeannine ROCHE est élue vice présidente. Le club compte 280 adhérents.

2008/2009 Josette VALANTIN ne se représente pas – Odette MAZARD, Odile MALFRAIT et Monique LIMOUSIN se retirent – A l'issue du conseil d'administration du 26 novembre 2009, le bureau se compose ainsi :

Co-présidents : Robert ENJOLRAS et Jeannine ROCHE - Vice-Présidente : Andrée FOURNIER - Trésorier : Marcel GENTES - Trésorier adjoint : Alain VIALLA - Secrétaire : Rose MATHIEU - Secrétaire adjoints : Freddy QUINN et Jean RAMPON ;

Cette seconde décennie a vu s'accroître le nombre d'heures de gymnastique mais également se diversifier les séances avec le fitness et la gym tonique. Elle a vu se développer et se structurer les randonnées avec la formation de deux groupes de niveau différent les jeudis, La ballade du lundi une fois par mois ainsi que la planification trimestrielle. Elle a été l'époque de l'organisation de voyages, de sorties conviviales, de plusieurs séjours en thalassothérapie et de la semaine de randonnées qui a permis des Pyrénées à l'Alsace et des Alpes du Sud à la Bretagne de découvrir les plus belles régions de France. Avec près de 300 adhérents l'association Gymnastique d'entretien a su innover et s'adapter.

En 2011 Jeannine Roche assure seule la fin du mandat de co-présidence et en 2012, l'association Gymnastique d'entretien Change de nom pour s'appeler désormais « Vals en Forme » dont il restera à écrire l'histoire mais où les premières pages s'inscrivent dans la continuité, et s'inspirent du sens de la responsabilité du souci de l'organisation et de l'esprit d'initiative et d'innovation dont ont fait preuve toutes celles et ceux qui ont construit ce club.

L'instauration d'un règlement interne, la création d'un site internet, la mise en place de trois groupes de randonneurs les jeudis, de la rando culture un dimanche par mois, l'organisation de séjours randonnées itinérants avec sortie du territoire Français. la marche nordique, l'augmentation à 13 heures des cours hebdomadaires de gymnastique, les séances de pilates ...sont les principales nouveautés mises au service des adhérents qui ont été créées ces dernières années.

Pratiquer la gymnastique et marcher n'est pas notre unique objectif, tisser des liens entre adhérents, rompre l'isolement, agir en toute convivialité pour le bien être et la santé de chacun restent comme par le passé les priorités de Vals en Forme.