



La gazette des J.R.B.

Mai 2024 – N° 0095

Mardi 16.04.2024 : Les marcheurs du groupe 3* accompagnés par Pierre et Martin ont fait leur balade à **FARNAY**, pour plus de 11 kms et 390 m de dénivelé, passant par Ban, la Croix des Cerisiers, Granay et Bajard.







Mardi 23.04.2024 : Ils n'étaient que 10 courageux les marcheurs du groupe 2* pour cette randonnée accompagnée par Claude et Christel à **DUERNE** pour environ 9 km et 280 m de dénivelé. Le temps était frisquet aux endroits dégagés, et les polaires, bonnets et gants étaient appréciés, comme en hiver.



Mardi 23.04.2024 : Didier S. et Ginette ont mené la randonnée du groupe 2*+ sur **AVEIZE** pour environ 11 kms et 330 m de dénivelé, passant par le barrage de la Gimond, le Fourchet, Presles, etc.





Mardi 30.04.2023 : La rando de cette journée était prévue à Saint Martin La Plaine pour les marcheurs du groupe 2*. Par suite des intempéries elle n'a pas pu avoir lieu ; Viviane et Michelle ont donc décidé de la remplacer par une balade le long de la **Voie Verte à BRIGNAIS**. Seulement une douzaine de marcheurs a répondu à l'appel.

L'aménagement de cette voie verte permet des déplacements quotidiens et de loisirs pour inciter les usagers à adopter un comportement plus écologique en se déplaçant à pied ou à vélo. Les voies vertes offrent également un cadre idéal pour les déplacements de loisirs et de tourisme.

A la différence d'une piste cyclable qui est réservée uniquement aux cyclistes, une voie verte est un aménagement réservé aux déplacements non motorisés : vélos, piétons, rollers, etc...





Ci-dessus, nos athlètes qui se préparent pour les jeux olympiques !!!

Astuce beauté

Pour fortifier ses ongles

Il vous faut :

- Le jus d'un citron + 1 cuillère à soupe de bicarbonate de soude + 1 cuillère à soupe d'huile d'olive ou d'argan

Placez le bicarbonate dans un récipient et ajoutez le jus de citron. Mélangez bien la pâte, puis faites-la chauffer 35 secondes au micro-ondes.

Laissez tremper vos ongles 5 minutes dans la préparation tiédie, rincez-les à l'eau claire et massez-les avec l'huile nourrissante, afin de les renforcer et les rendre brillants.

A répéter deux fois par semaine pour une efficacité optimale.

Mardi 30.04.2024 : Anne-Marie et Robert devaient accompagner le groupe 1* à Saint Maurice sur Dargoire, mais suite aux mauvaises conditions atmosphériques, les 9 marcheurs ont fait leur balade le long de la **VOIE VERTE A BRIGNAIS**, ils ont ainsi échappé à la pluie et aux chemins boueux !



Ici aussi, entrainement sérieux pour les prochains jeux olympiques !...



Mardi 30.04.2024 : Quant à Francine et Elyane, c'est à **LA ROUSSILIERE** qu'elles ont accompagné les marcheurs du groupe 2*+ passant par Les Ponçonnières, la Chandelle, les deux Bozançons et Saint Joseph, pour 11 kms et 280 m de dénivelé.





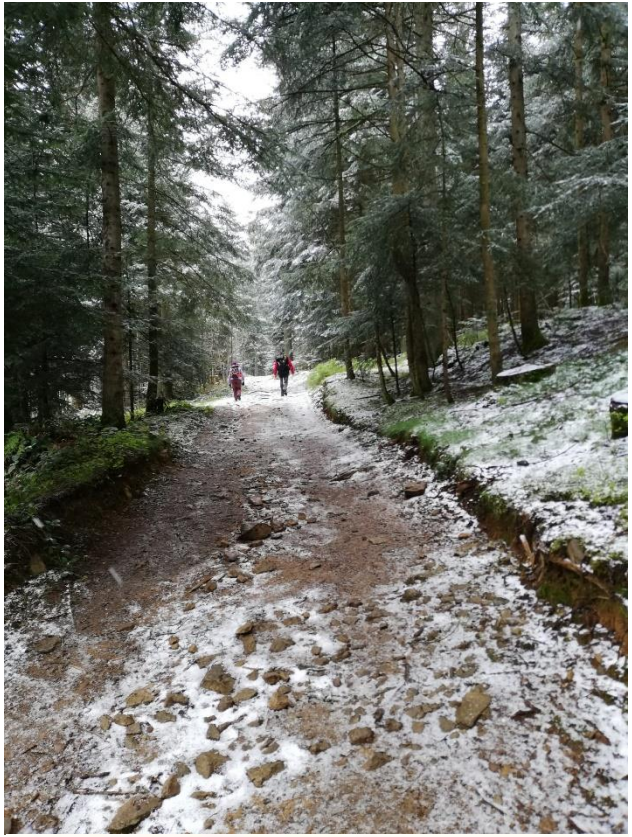
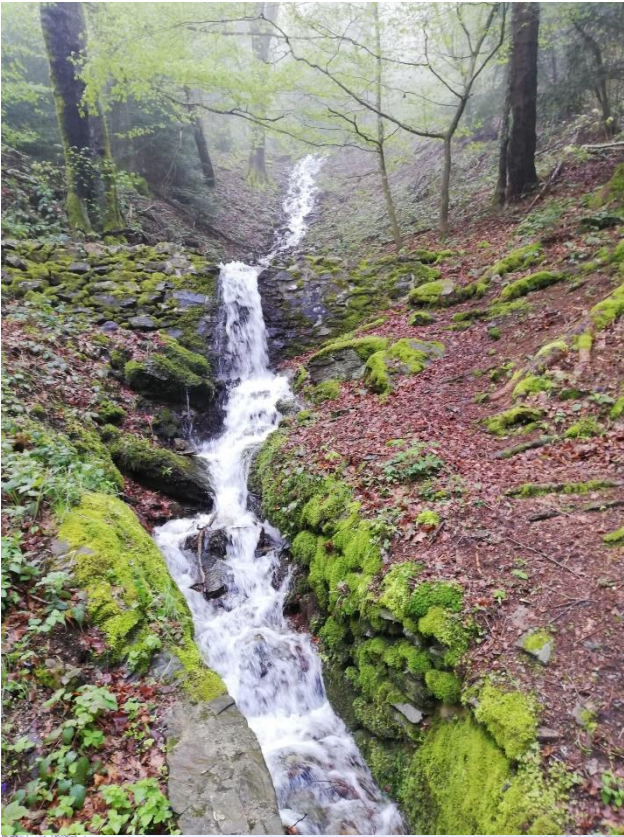
Ci-dessus les deux Bozançons



Mardi 30.04.2024 : Pour les 11 marcheurs du groupe 3*, c'est une journée avec pique-nique, menée par Sylvie et Jean-Jacques à **ROCHETAILLÉE**. Un café a été bien apprécié dans le restaurant « Copains comme cochons » au Bessat, avant un peu de gymnastique pour digérer !!!







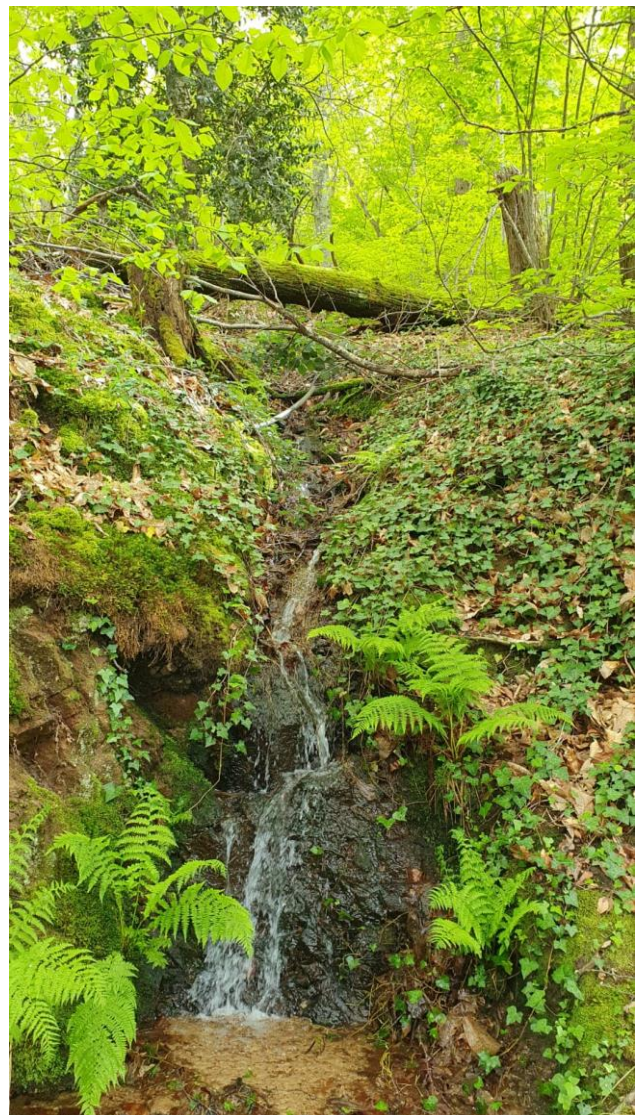
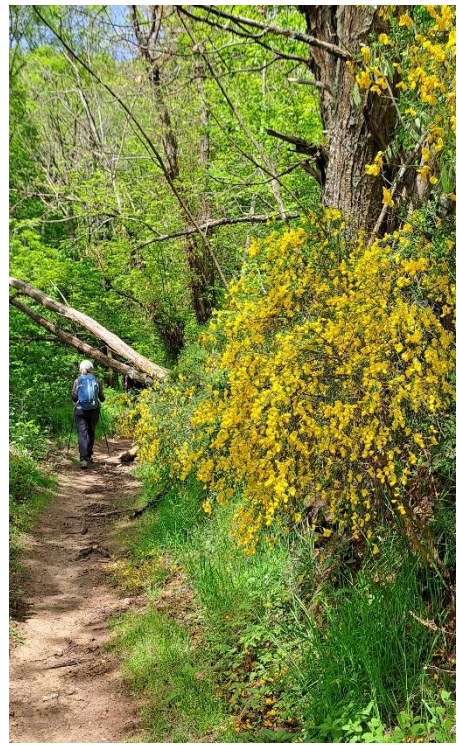
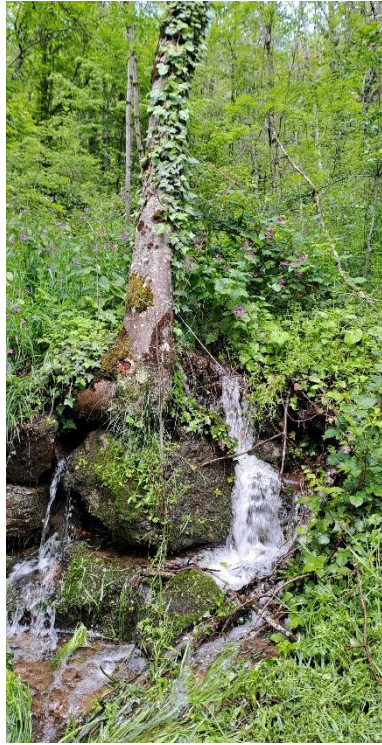
Mardi 7.05.2024 : La journée sur **LYON QUAI DU RHONE** organisée pour les marcheurs du groupe 1* avec pique-nique, n'a pas séduit beaucoup de monde ! Seules les deux animatrices Anne-Marie et Rose-Noëlle ainsi qu'une troisième personne ont quand même fait la promenade très agréable, notamment au parc avec tous les rosiers en fleurs !



Mardi 7.05.2024 : Par cette journée pour laquelle la météo annonçait la pluie, et bien c'est avec un très beau soleil que la balade a pu se faire, sur **THURINS**, avec 16 randonneurs « réfractaires » dont quelques-uns du groupe 2*+. Et c'est la première fois que l'on a pu voir le barrage déborder ! Nos deux animatrices « Françoise » nous ont fait découvrir un parcours super !...

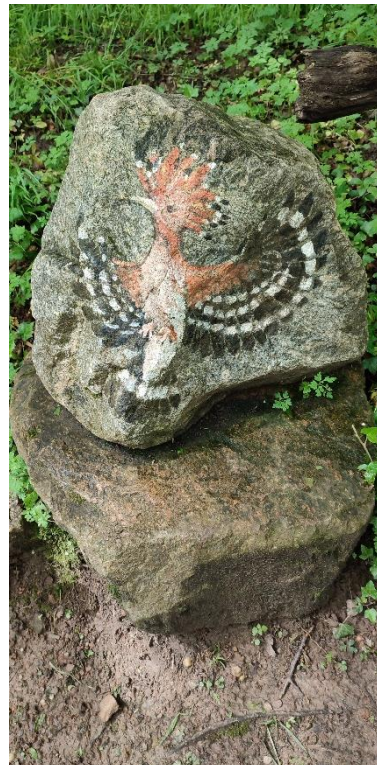






Mardi 7.05.2024 : Quant à Dominique et Martin, c'est sur **CHAPONOST** qu'ils ont accompagné les quelques courageux du groupe 3*, passant par les Plattes et le fort du Bruissin. Ils ont eu de la chance, la pluie les a presque oubliés !





Mardi 21.05.2024 : Le groupe 1* avec 13 marcheuses, accompagné par Anne-Marie et Agnès a pu apprécier les belles fleurs sauvages ainsi qu'un jardin magnifique sur **SAINT JEAN DE TOUSLAS**.





Mardi 21.05.2024 : Gérard et Pierre ont mené la randonnée 2*+ à **CHASSAGNY**, passant par le Flachet, la Merliche, le Puit Henri, le Bois de Montrond, la Forestière, pour 11 km et 270 de dénivelé.



Mardi 21.05.2024 : Quant au groupe 2*, accompagné par Claude et Cristel, c'est à **COISE** que s'est déroulée leur randonnée par un beau soleil, et découverte de belles fleurs !







Le Pont Français actuel inauguré en 1868 est situé d'un côté sur la commune de Saint Denis S/Coise dans la Loire et de l'autre sur la Commune de Saint Symphorien sur Coise dans le Rhône.

Il sert donc de "frontière" entre les deux départements.

Dans un passé plus lointain, il servait de frontière entre le royaume de France et le Saint Empire germanique. *Claude*



La chapelle de la peur (Notre dame de la Salette)

Hantée par la peur de perdre leur fils à la guerre de 1870, une famille de Coise fit le voeu, si celui-ci revenait, d'élever un monument de reconnaissance à Notre Dame de la Salette. *Claude*

L'OISEAU ET LA DATE DE NAISSANCE

Comme promis, voici l'oiseau qui correspond au mois de **Mai**

Mai : le rossignol



Tu égaies la journée de tous ceux que tu rencontres, tout comme le doux chant de l'oiseau de ton mois de naissance.

Tout le monde t'envie ta bonne humeur.

Avec ton doux sourire, tu réussis à attendrir les cœurs les plus endurcis. Heureusement, tu es toujours souriant (e) !

Proverbe du mois de Mai :

« **Attention, le premier des Saints de glace, souvent tu en gardes la trace** » !

Personne à contacter : Irma Duchamp

E-mail : irma.duchamp@hotmail.fr - Tel. 06 64 25 68 60