



La gazette des J.R.B.

Février 2025 – N° 0102

Mardi 21.01.2025 : La randonnée du groupe 4* accompagnée par Jean-Jacques et Bertrand a eu lieu à **CHASSAGNY**, où ils ont pu constater les dégâts faits par la dernière crue le long du Mornantais, avec également un passage difficile mais magnifique !







Mardi 28.01.2025 : La randonnée du groupe 1* s'est déroulée à **TALUYERS** menée par Anne-Marie et Agnès.

Ils se sont retrouvés à 12 personnes optimistes, parties pour randonner à Taluyers. Mais les rares averses annoncées se sont vite transformées en pluie continue !

Nous avons renoncé à prendre un chemin très boueux et en partie inondé. Nous avons alors « visité » la zone industrielle de la Ronze 😞 😂 et nous avons raccourci la promenade.

Nous étions malgré tout contents du moment convivial passé ensemble, mais pressés de retourner au chaud ! *Anne-Marie*



Mardi 28.01.2025 : Quant aux marcheurs du groupe 3*, c'est à **RONTALON** que s'est déroulée leur balade, pour 11,5 kms et 325 m de dénivelé, accompagnés par Didier et Florence avec un temps de maussade à pluvieux où les capes étaient de mise !





Mardi 28.01.2025 : Pierre et Marie ont accompagné les 16 marcheurs du groupe 4* pour une randonnée de 18 kms et 500 m de dénivelé à **SAINT MAURICE SUR DARGOIRE** .

La rando a été modifiée car tous les restaurants de ST MARTIN LA PLAINE étaient fermés. Au lieu de partir de St Maurice Sur Dargoire la randonnée a débuté du zoo animalier de St Martin pour aller manger « *Aux Gourmandines* » à St Maurice. Très belle balade sous le soleil (et oui...) ! *Pierre*





Mardi 28.01.2025 : Françoise et Christel ont mené les 12 marcheurs du groupe 2* qui ont décidé d'affronter les caprices du temps, plutôt pluvieux sur **ST MAURICE SUR DARGOIRE**.

Toujours de la boue et des passages en descente un peu risqués pour des retraités, même encore jeunes ! Mais nous l'avons fait ! Nous n'avons pas quitté les capes de pluie et celles qui randonnaient avec le parapluie... non pas le parasol... parapluie... l'ont peu plié ! Les photos du départ montrent que tout le monde a enfilé une protection... Enfin, on est loin d'un défilé de mode, mais pourquoi pas !!! En route nous avons croisé un club de 30 personnes de St Chamond. *Evelyne*





Suite SAINT MAURICE

Ci-dessous les murs entourant les oliviers et le mur de clôture reprennent la technique de construction en pierres sèches. *Françoise B.*



Message de Dominique Touillet pour tous les groupes

VISITE GUIDEE LYON FOURVIERE / CIMETIERE DE LOYASSE / SAINT JEAN

En avant-première du prochain programme voici ce que nous proposons à tous les randonneurs, tous groupes confondus :

Mardi 1er Avril 2025 :

- **Visite guidée de LYON - FOURVIERE / CIMETIERE DE LOYASSE / SAINT JEAN.**

- Rendez-vous au parking de Minssieux à **8 H 15**.
- Transport en car TCL au départ de BRIGNAIS CENTRE.
- Prévoir des titres de transport TCL.
- Rando de 11 kms avec repas à FOURVIERE à la « Brasserie Pignol ».
- Retour à BRIGNAIS prévu vers **18 H**.

Inscriptions et renseignements :

Auprès de Dominique TOUILLET
Tel : 06 88 45 94 91
Email : dominique.touillet@gmail.com.

Attention : Groupe limité à 20 personnes.

Animateurs : Dominique TOUILLET et Didier SAUVIGNET.

Mardi 4.02.2025 : La sortie pour le groupe 2* accompagnée par Christian et Michelle sur **CHASSAGNY** a réuni 21 personnes sous le soleil qui s'est enfin montré, et qui a permis d'apprécier le parcours. La température était fraîche quand même et certains endroits boueux, mais nous sommes rôdés maintenant, et savons que le lendemain nous serons de corvée de décrottage...

Outre la boue, des endroits très pierreux, une descente difficile à prendre avec précaution, et aussi un peu d'angoisse pour certaines ! Mais quel courage pour ces retraités d'affronter de tels chemins !

Evelyne







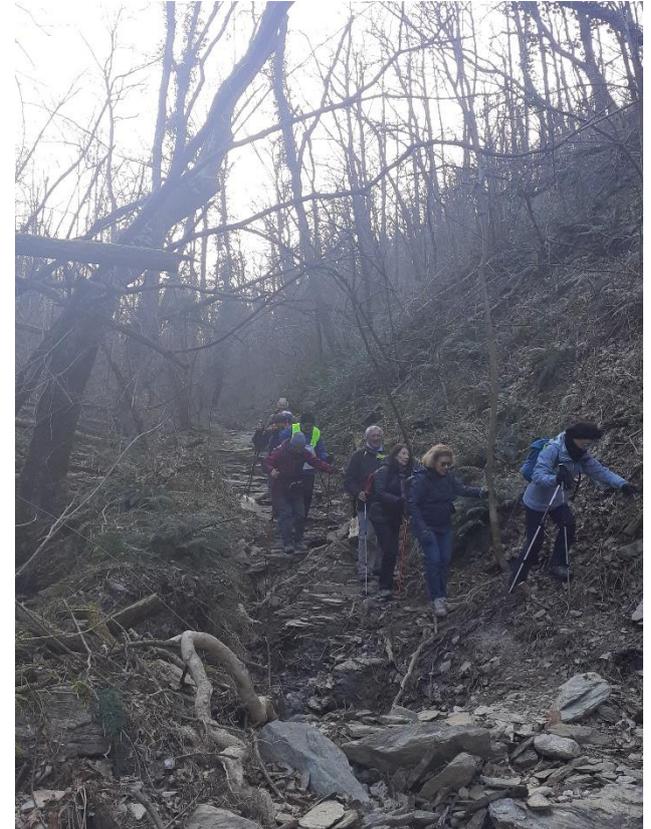
Ces deux photos nous montrent notre « photographe attirée » et dévouée Evelyne du groupe 2* qui ne manque jamais de prendre les photos et faire un petit commentaire de toutes les randonnées pour la Gazette ! ...

Merci Françoise pour ces deux photos !

Irma

Mardi 4.02.2025 : Pour les marcheurs du groupe 3*, c'est à **GIVORS** que s'est déroulée leur randonnée, pour 11 kms et 315 m de dénivelé, accompagnés par Gérard et Pierre. La balade s'est faite sous un grand soleil avec un groupe de 16 personnes. Cette randonnée a été assez compliquée à travers les bois, les chemins boueux et la traversée de la rivière ! *Alain*





Mardi 4.02.2025 : Les marcheurs du groupe 4* accompagnés par Pascale et Andrée se sont retrouvés à **MORNANT** pour leur randonnée de 12 kms et 220 m de dénivelé. Une surprise les attendait, la traversée de cette rivière à l'aide de rochers !





Mardi 04.02.2025 : Pour cette journée, la randonnée du groupe 1* a regroupé une dizaine de marcheurs, heureux de profiter d'un beau soleil sur **SAINT MAURICE SUR DARGOIRE**, pour sept kms et 135 m de dénivelé, accompagnés par Anne-Marie et Rose-Noëlle.





LA NOIX DE COCO

| | |
|--------------------------|---|
| Ouverture facile | Placez la noix de coco sur un socle stable (un chiffon roulé en boule). Avec un tournevis et un marteau percez 2 des 3 « yeux » situés sur le dessus. Versez alors le lait de coco dans un bol. Replacez la noix droite, puis frappez avec le seul marteau pour la casser en morceaux. |
| Mûre ou pas ? | Pour s'assurer qu'une noix de coco est mûre, secouez-la. Si vous entendez le lait s'agiter à l'intérieur, c'est qu'elle est bonne à consommer. |
| Attention aux calories ! | La noix de coco est naturellement très riche. Elle est donc une excellente source d'énergie pour les sportifs ou les personnes très actives. Pour cette raison, évitez de la consommer le soir et réservez-la plutôt à un petit déjeuner « coup de fouet », ou bien râpez-la et parsemez-en vos plats sucrés ou salés, qu'elle parfumerait efficacement car elle a un fort pouvoir aromatisant. |

Mardi 11.02.2025 : La rando assez boueuse à la journée avec resto du groupe 3*, accompagnée par Pierre et Florence a réuni 14 marcheurs pour 14 kms à **LA CHAPELLE SAINT VINCENT**.





Mardi 11.02.2025 : Martin et Daniel ont accompagné 15 courageux du groupe 4* pour leur randonnée sur **BRINDAS**, dans des chemins boueux et avec un peu de pluie au départ, pour environ 12 kms.





TOUT SUR LES OEUFS

| | |
|-------------------------------|---|
| Comment les écaler simplement | Pour venir à bout de la coquille des oeufs durs sans difficulté, fendez-les juste après cuisson, puis plongez-les dans l'eau froide. Dès qu'ils auront refroidi, vous n'aurez aucun problème pour les écaler. |
| Des œufs sans fêlure | Pour éviter que les oeufs crus se fêlent quand vous les plongez dans l'eau bouillante, utilisez-les à température ambiante et posez-les délicatement dans l'eau avec une louche. Ajoutez toujours une cuillerée de vinaigre à l'eau de cuisson ; celui-ci aura pour effet de coaguler le blanc qui pourrait s'échapper d'une éventuelle fêlure. |
| Frais ou pas ? | Si vous ne connaissez pas encore ce petit test pour juger de la fraîcheur d'un œuf, retenez-le : Posez l'œuf dans l'eau salée : s'il flotte, jetez-le ; s'il coule la pointe en l'air, vous pouvez encore le consommer. S'il se couche au fond du récipient, c'est qu'il est parfaitement frais. |

Mardi 18.02.2025 : Pour cette randonnée sur **LA CHAPELLE SAINT VINCENT** menée par Patrick et Françoise, les marcheurs du groupe 2* se sont retrouvés à 26 pour marcher sous le soleil mais toujours avec de la boue. Rencontre de passages glissants et des enjambées de troncs d'arbre, mais rien ne résiste aux JRB ! Quelle jeunesse encore !...



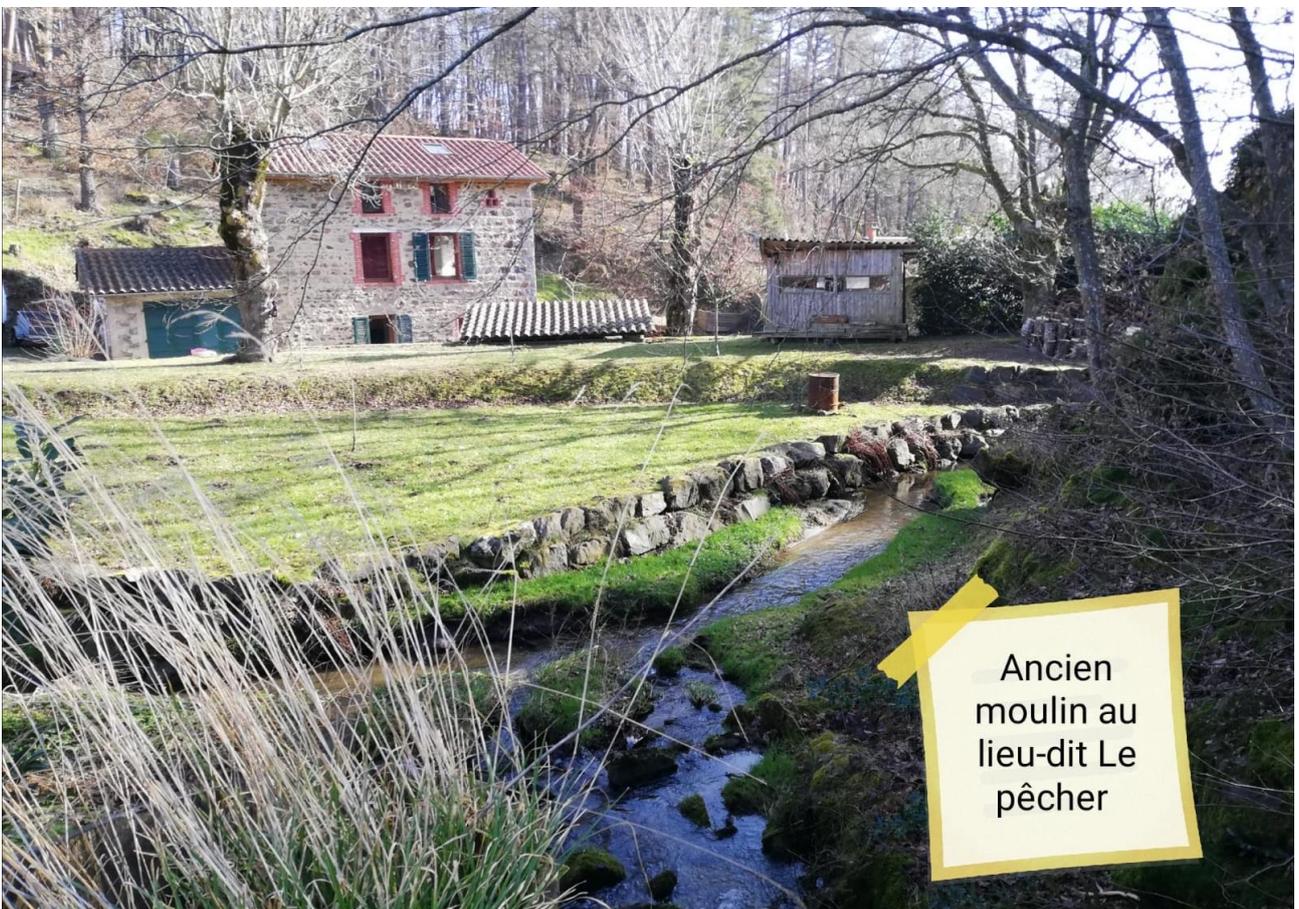


Mardi 18.02.2025 : Les marcheurs du groupe 1* se sont retrouvés à **RONTALON**, accompagnés par Anne-Marie et Agnès, pour une randonnée de 6 kms et 160 m de dénivelé.





Mardi 18.02.2025 : Quant à Sylvie et Andrée, c'est pour une journée resto qu'elles ont accompagné les marcheurs du groupe 4* à **DUERNE** pour 19 kms et 490 m de dénivelé.



Ancien moulin au lieu-dit Le pêcheur



Mardi 25.02.2025 : Michelle et Chrystel ont accompagné les quatorze marcheurs du groupe 2* à **MESSIMY** pour 8 kms et 205 m de dénivelé.

Nous pouvons voir sur les photos, le groupe lors d'une pause ensoleillée, ainsi que deux jolies fresques en trompe-l'œil sur des murs de maisons, ainsi qu'une maison ancienne avec vitrail et cloche, pourtant ce n'est pas une ancienne chapelle d'après le propriétaire des lieux. *Françoise B.*





Le dicton du jour :

« Accepte ton passé sans regret, vis ton présent avec confiance et fais face à ton futur sans peur. » @Camus et ses idées

Personne à contacter pour envoyer vos photos : Irma Duchamp
E-mail : irma.duchamp@hotmail.fr - Tel. 06 64 25 68 60