

## Edito

# Gazette de printemps 2018

Liberté

Maurice Carême

Prenez du soleil  
Dans le creux des mains,  
Un peu de soleil  
Et partez au loin !

Partez dans le vent,  
Suivez votre rêve ;  
Partez à l'instant,  
La jeunesse est brève !

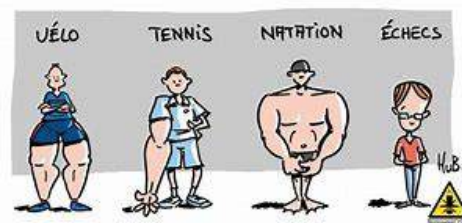
Il est des chemins  
Inconnus des hommes,  
Il est des chemins  
Si aériens !

Ne regrettez pas  
Ce que vous quittez.  
Regardez, là-bas,  
L'horizon briller.

Loin, toujours plus loin,  
Partez en chantant !  
Le monde appartient  
À CEUX QUI N'ONT  
RIEN.



POUR VOTRE SANTÉ, FAITES DU SPORT !



Année 2018-2019

Les inscriptions se feront à compter du 13 juillet 2018

Vous recevrez les documents au début de ce mois.

A noter

- \* Augmentation FFRS de la licence : 1€ supplémentaire
- \* Pour les assurances : Remplir le bordereau
- \* Pour les certificats médicaux : Remplir le questionnaire santé

Plus de précisions dans le courriel joint avec le dossier d'inscription.

En principe et suivant accords de la mairie de Nantes tous les créneaux :

**gymnastique , pilates, danse, piscine** sont réattribués pour cette nouvelle saison.

La piscine Petite Amazonie sera en maintenance jusqu'à la mi-novembre.

Pas de nouveauté pour 2018-2019

Les cours de Sophrologie n'ont pas obtenu assez d'adhésions pour être ouverts.

Les motifs des adhérents :

Le coût, trop élevé et le jour qui ne convient pas .  
Nous étudierons une autre proposition l'an prochain.

Au premier  
trimestre  
de la saison  
2018-2019

Rando pédestre  
8 jours en Aragon  
Les Canyons d'Ordesa et  
Anisclo  
Septembre 2018

Assemblée Générale  
de la RSL  
le 22 novembre 2018  
au salon de La Louée

En raison de notre AG  
en novembre, les  
journées culturelles se  
feront désormais en  
mars

## Sacré mois d'avril

11 avril

### Le Gâvre

André, animateur vélo-rando, nous a proposé une superbe balade en forêt du Gâvre entrecoupée d'un restaurant à Plessé.

21 participants fidèles ont répondu présent à ce rendez-vous sous un soleil printanier et dans une ambiance de grande convivialité.

Alain

13 avril

### Le Cellier

Les clubs du Cellier et de St-Géréon organisaient une journée interclubs à Oudon.

Le matin, 4 randos :

- 2 pédestres : 8 et 12 km - 2 nordiques : 8 et 12 km

Après l'effort, le réconfort, apéritif offert par le Coders et pique-nique,

l'après-midi, au choix : visite du château d'Oudon ou balade avec la Luce sur la Loire

Très belle journée, superbement orchestrée par Evelyne et Arlette



17 avril

### La Roche Bernard

Soleil, soleil ! montre-toi !!!

Une journée entière en communion avec le soleil et la chaleur, un vrai avant goût du printemps pendant 20 km de marche nordique en lisière de la Vilaine dans des sous bois qui méritent le détour.

10 participants de marche nordique se sont retrouvés à LA ROCHE BERNARD le mardi 17 avril à l'invitation de Didier pour admirer son nouvel environnement de vie et découvrir 2 parcours de marche, l'un sur le sentier des douaniers et l'autre appelé parcours des ponts très impressionnant entrecoupés d'un pique-nique mémorable avec apéro, terrine maison, gâteau maison, café, pause café arrosé de bons vins du terroir ponctué de rires et de chants sans modération..

Grand Merci à Didier pour cette belle journée d'une grande convivialité avec le retour tant attendu du soleil.

Alain



25 avril

### La journée référents



28 animateurs, référents, contributeurs se sont réunis ce mercredi 25 avril dans les locaux de la Commune Libre du Bouffay pour cette belle journée d'échanges, ponctuée par un succulent repas concocté par "son ampleur". Merci à tous les participants, sans oublier l'intendance, Eric, Annick et Marie-Madeleine.

### Premier secours et formation

N'hésitez pas ! Contactez Josette Perron, si vous souhaitez être plus acteur dans votre club en faisant une formation



## Petits séjours de fin d'année

### Vélo rando Brocéliande

Alain et Hubert animateurs Vélo-rando à la Retraite Sportive Ligérienne à Nantes avec le concours de Hervé tous les trois passionnés de vélo et de découvertes ont entraîné dans leur sillage 20 participants pour une belle escapade de 4 jours en Forêt de BROCELIANDE.

250 km ont été parcourus au cœur de cette terre de légende et d'imaginaire où on se laisse emporter dans l'univers féerique et mystérieux de cette célèbre forêt, théâtre des aventures de Merlin, Viviane et des Chevaliers de la Table Ronde.

Nous n'avons pas atteint le Graal mais avons la certitude d'avoir partagé, comme à chaque séjour vélo, des moments réels d'amitié et de grande convivialité.



### Séjour chez l'Ankou

### Marche pédestre Les Monts d'Arrée

Nous étions 28 pour parcourir cette étonnante région que sont les Monts d'Arrée au centre Finistère. Dépaysement total assuré: une découverte pour certains, un retour sur un lieu d'exception pour d'autres. Le 1er jour nous nous sommes donné RV à Huelgoat pour un savoureux petit déjeuner organisé par Corinne, avant de partir pour une randonnée en forêt. La forêt de Huelgoat est surtout connue pour la curiosité et la beauté de ses rochers: un amoncellement de blocs arrondis à la disposition chaotique qui inspirent de nombreux récits. Y serpente aussi la rivière d'Argent, domaine des fées de Huelgoat, dans laquelle l'une d'entre nous s'est baignée involontairement.

Nous avons pu admirer des rochers aux formes étranges, des menhirs... des lieux aux noms mystérieux qui font référence tantôt au roi Arthur, tantôt au diable ou à la Vierge: le chaos du Moulin, la rivière d'Argent, la grotte du Diable, le gouffre, le camp d'Artus... Puis nous avons relevé le défi: faire bouger la Roche Tremblante. Lourde de plus de 100 tonnes cette pierre géante oscille légèrement par une simple pression. Encore faut-il trouver à quel endroit précis appuyer.....nous avons échoué! En fin d'après-midi nous avons rejoint notre lieu de villégiature, le Youdig.

Après avoir pris possession des chambres d'hôtes, des dortoirs en gîte et du mobil home, nous avons visité un très surprenant petit musée, créé de toutes pièces par la grand-mère du lieu. La Mamie en assure aussi les commentaires pour le moins originaux et émouvants.

Mais pas de temps à perdre, car sitôt la visite terminée nous nous sommes attablés devant un énorme (le mot est faible) kig ha farz, précédé d'une soupe au pain et suivi d'un gâteau breton. Ouf!!! Les ronflements qui ont animé certaines chambres trouvent sans doute là leur explication.....

.....A suivre les épisodes suivants sur le [rsl44.canalblog.com](http://rsl44.canalblog.com) Josette



Allez les bleues !



### LES CYCLOS SUR LES ROUTES DU CENTRE OUEST

Du 11 au 14 juin, 7 cyclotouristes ont effectué un périple dans le bocage Bressuirais et autour de la Sèvre Nantaise et parcouru 320 km. Partis de Nantes pour rejoindre le lieu de villégiature à Montravers dans les Deux Sèvres, la 1ère étape fut perturbée par la pluie torrentielle et l'orage et interrompue au bout de 25 km au Pallet. La suite se faisant en voiture.

La 2ème étape a emprunté les routes très agréables du bocage Vendéen mais très vallonnées avec un dénivelé de 1300 m afin de découvrir notamment St Michel Mont Mercure, point culminant de Vendée, son église et sa tour haute de 46 m nous offrant un magnifique panorama sur la vallée qui étale un paysage très diversifié, mais également de visiter le cadre naturel de la vallée de Poupet (lieu connu pour son festival d'été).

La 3ème étape a sillonné des routes de campagne et permis de traverser Cerizay, ville qui fut très industrielle avec les bus Heuliez, et qui connut à ce moment une forte immigration portugaise qui occupe encore aujourd'hui une place importante dans la population, ainsi que Bressuire l'une des 2 sous-préfectures et son château. La dernière étape, a emprunté des petites routes rurales en passant notamment par Mauléon, petite cité de caractère, et surtout La Petite Boissière pour rappeler sa jeunesse à notre organisateur.

Ce fut un séjour très agréable, apprécié par tous, qui ne laissera, malgré un départ contrarié, que de bons souvenirs.

Guy

### Cyclo tourisme 2 Sèvres



### Pique-nique pétanque

Le 7 juin, 29 pétanqueuses et pétanqueurs (12 femmes et 17 hommes), se sont donné rendez-vous au boulodrome du Bêle pour une journée de détente marquant la fin de saison de cette activité. Après une matinée de découverte du jeu de palets et du molky proposée gentiment par Norbert et Gilbert, nous nous sommes retrouvés autour d'un apéritif bien achalandé en amuse-gueules et boissons préparés ou apportés gentiment par les participants. Puis tout le monde est passé à table pour déguster en compagnie de notre Président le repas concocté avec goût par Daniel. Après ces agapes, place aux parties de pétanque disputées dans la joie et la bonne humeur. Cette belle journée se terminant autour du verre de l'amitié.

Remerciements à toutes et tous pour leur implication culinaire et sportive dans la réussite de ce moment de convivialité et de partage.

Guy



**Sortie annuelle  
6 juin Saint-Nazaire**



**Des lilliputiens au pays des géants**

Ils arrivent par grappes, s'agglomèrent par affinité... Voilà qu'ils doivent décliner leur identité à trois "sbires" à l'air jovial affublées de bandanas colorés... Laissez-passer obligé pour accéder aux deux autocars. Quelques encombrements plus tard, à la base navale de St Nazaire, nouveau remaniement pour accueillir les derniers arrivants.

Dorénavant, la prise en charge est faite par une guide officielle, habilitée. Nouveau contrôle d'identité avant l'entrée sur le site d'Airbus. Nous voilà dans "Metropolis": les hangars dévoilent tronçons et entrailles d'une dizaine d'Air Bus A 320, construits ici par tiers, chargés et expédiés vers Toulouse d'où ils prendront leur envol. Rencontre avec un A 350 et le A 380 dont les commandes battent de l'aile. Airbus, orchestration réussie entre des machines gigantesques et l'intelligence et les savoir-faire des travailleurs au service d'un rêve: voler, abolir les distances, un projet européen...

Retour à la base navale, midi, on fait ripaille : sur des tonneaux, apéro, vin à gogo, "cuissoit", vacarme de banquet...

A nouveau, gigantisme pour la visite de STX qu'on préfère nommer Chantiers de l'Atlantique: trois navires en cours, deux paquebots de croisière par an, un carnet de commandes rempli jusqu'en 2026, le vent en poupe... Dans la forme, devant nous, en surplomb, dominateur, le colosse Celebrity Age : 43 m de large, 303 de long, 17 ponts, 3000 croisiéristes, 1500 personnes d'équipage... Sur la coque, quelques peintres dans leurs nacelles apportent quelques retouches, finissent le lettrage. Il faut imaginer la fourmilière qui a œuvré: 2700 salariés, 4000 sous-traitants pour réaliser ces monstres marins, édifier ces cathédrales de l'océan.

Nous venons de comprendre que Nantes, pays de Jules Verne, a aussi engendré éléphants, géants, monstres marins, Machines de l'île, Royal de Luxe... Question de gènes...  
Christine

**Vélo-promenade**

Notre groupe **vélo promenade** a fêté sportivement sa 3ème année par une agréable sortie à la journée en bordure de Loire jusqu'à OUDON.



Cette balade nous a permis d'apprécier le site historique du Château médiéval d'Oudon et de découvrir le parcours des sculptures monumentales autour du port de plaisance. Le niveau de difficultés de nos sorties est à la portée de tous ...

**N'HESITEZ PAS à NOUS REJOINDRE à la rentrée !!!**

La RSL  
Ça épuise ...  
ça rend fou !  
ou les 2 !!!



Faut rigoler...  
faut rigoler...

Pour faire la gueule  
vous faites travailler  
65 muscles, pour sourire  
10 suffisent.  
Pourquoi  
vous surmener ???



La chance des + de 50 ans  
Argent dans les cheveux, Or dans les dents  
Cailloux dans les reins, Sucre dans le sang  
Plomb dans les pieds, Fer dans les articulations  
Source inépuisable de gaz naturel  
Vous ne pensiez pas accumuler tant de richesses !

