



LE MOT DE LA PRESIDENTE



Quatre mois ont passé depuis la reprise des activités... déjà les Fêtes de fin d'année approchent... Nous n'avons pas vu le temps passer ! Il faut dire que le nombre des activités proposées par l'Association et également la qualité des « encadrants » font que chacun y trouve son plaisir et pratique avec assiduité et enthousiasme.

Outre les activités habituelles vous allez découvrir dans ce petit journal beaucoup de projets pour cette année 2017, et même au-delà. **A vos agendas !** Vous y êtes tous invités !

Je profite de ces quelques lignes pour vous adresser **mes meilleurs vœux pour 2017.**

Que cette nouvelle année vous permette de réaliser vos projets et vous apporte bonne humeur et santé !

Monique BELLEMIN

CALENDRIER

- Mardi 03 janvier : Après-midi « Jeux » et tirage des Rois.
- Samedi 14 janvier : Théâtre « Louise et Madeleine ».
- Lundi 16 janvier : Atelier « Œnologie ».
- Samedi 28 janvier au samedi 04 février : Séjour d'Hiver aux Rousses.
- Mardi 07 février : Après-midi « Jeux ».
- Lundi 13 février : Atelier « Œnologie ».
- Vendredi 17 février : Repas dansant de l'Association.
- Lundi 06 mars : Atelier « Œnologie ».
- Mardi 07 mars : Après-midi « Jeux ».
- Mardi 14 mars : Projection Photos.
- Mardi 21 mars : Tournoi de Tir à l'Arc.
- Samedi 10 au samedi 17 juin : Séjour Montagne à Sixt Fer à Cheval (74).
- **Trêve de Noël : Fermeture des permanences du vendredi 16 décembre 2016 au mardi 03 janvier 2017.**



ANNONCES



Décès : Cette année encore, l'Association a été particulièrement éprouvée et attristée par la disparition de plusieurs de ses membres, adhérents actuels ou plus anciens. Nous garderons un souvenir ému de **Hélène COMPAGNON, Marcelle CHIOUSSE, Marie-Louise POISSON, Armand OLIVER, Lucien DANTE, Henri JULLIAN, Yvonne BOISSIER**, Présidente de l'Association pendant des années, **Nicole JAROS, et Jean MICHEL**.

Appel au don : L'Equipe de l'Espace Frachon a toujours besoin de matériels de cuisine : torchons en bon état, saladiers, assiettes, petites cuillères, louches, moules, plats à gratin, ouvre-boîtes, etc...

Elle récupère également avec grand intérêt des vêtements adultes de saison, hommes et femmes, toutes tailles, des couvertures, des couettes, des chaussures ... Apportez-les simplement à l'accueil au rez de chaussée.

Elle vous en remercie par avance.

Notre collecte de bouchons continue... Récupérez et stockez tous vos bouchons, plastique et liège, apportez-les à l'Espace Frachon pendant les permanences si possible, nous les transmettons à l'Association FRANCE-CANCER de Vaulx-en-Velin.

Message OMS à tous les bénévoles de l'InterVTT : « Dimanche 16 octobre s'est déroulé la 25^{ème} édition de l'InterVTT. Dans une formule totalement renouvelée, les familles étaient à l'honneur. 550 participants sont venus résoudre l'enquête ou retrouver les balises. Nous avons mêlé valorisation du patrimoine, de la faune et la flore du parc, des jeux, des animations, de l'humour, des stands sur la prévention santé et la nutrition ... et l'aide des bénévoles de l'Association Sports et Loisirs des Retraités de Vaulx en Velin a été essentielle à cette réussite. Ce fut un réel défi pour l'équipe d'organisation intercommunale, et nous sommes très fiers du résultat. L'ensemble du comité d'organisation les remercie de leur disponibilité et leur bonne humeur. A très bientôt ! »

Courir pour Elles :

Retenez bien cette date : le **dimanche 14 mai**, venez nombreuses au Parc de Parilly, pour participer à la grande mobilisation solidaire et caritative « **Courir pour elles** », pour la prévention des cancers féminins par l'activité physique ! Une équipe de l'ASLRVV y sera présente !

Site de l'Association :

Nous vous signalons à nouveau que vous pouvez consulter le site de l'ASLRVV. Il vous suffit d'aller sur <http://www.aslrvv.esy.es> et de le consulter. Si vous souhaitez accéder aux pages réservées aux membres adhérents que vous êtes il suffit d'écrire à aslrvv.contact@free.fr. Jean-Yves BONNET vous communiquera la démarche à suivre.

ACTIVITES

CULTURE ET LOISIRS

- ✓ **Après-midi Jeux : Mardi 03 janvier** : à 14h30 au rez-de-chaussée de l'Espace Frachon.

Apportez des jeux : belote, coinche, tarot, scrabble, Rummikub, Triomino ... Pas de concours ni de récompenses, rien que le plaisir de se retrouver en toute convivialité ! Ce moment de jeux sera suivi par le

Tirage des Rois ! Nous comptons sur nos Pâtisseries et Pâtisseries pour nous confectionner brioches, galettes, et autres spécialités ... Les boissons seront offertes par l'Association.

Autres dates à retenir : **Les mardis 07 février, 07 mars** ...

- ✓ **Samedi 14 janvier 2017 : Pièce de théâtre** à la salle Victor Jara à **15h**.

Cette pièce « Louise et Madeleine » présentée par la troupe du Théâtre Parts Cœur, troupe dans laquelle Denise et Jean-Yves Bonnet sont impliqués. Une présentation de cette pièce vous a été distribuée au moment de votre inscription. Vous êtes très vivement invités à venir la voir sachant également que la Chorale des Ans... Chanteurs nous offrira une prestation en première partie. **Prix : 10 €**. Des billets d'entrée seront à la vente pendant les permanences et également auprès des « rapporteurs » dans les différentes activités à partir du 1^{er} décembre.

Nous comptons sur nos Pâtisseries et Pâtisseries pour nous confectionner des gâteaux en tous genres selon la spécialité de chacun. Ils seront vendus ainsi que des boissons pendant l'entracte.

- ✓ **Atelier « Œnologie »** : Ces soirées « dégustations » auront lieu à 18h30 à l'Espace Benoît Frachon, le lundi une fois par mois, sous la conduite de Jean-Pierre Bareille (Sommelier). Nombre d'inscrits : 12 maximum. Participation aux frais : 15 €.

Thèmes « ciblés » autour des différents types de vins, avec découverte et approfondissement des techniques de la dégustation, mémorisation des arômes et goûts caractéristiques des principaux cépages ainsi que les principes des « Accords Mets et Vins ».

- 6 régions sont « visitées » cette année avec, au programme :
 - ✓ Présentation (rapide) de la région
 - ✓ Types de vins
 - ✓ Climatologie / Géologie
 - ✓ Accords Mets et Vins
 - ✓ Encépagement
 - ✓ Dégustation de 4 à 5 vins (selon régions ... et prix).

Calendrier des Ateliers :

16 janvier : Champagne

06 mars : Jura / Savoie

15 mai : Bourgogne

13 février : Alsace

03 avril : Beaujolais / Mâconnais

19 juin : Vallée du Rhône (Septentrionale).

Inscriptions quelques jours auparavant aux permanences.



- ✓ **Vendredi 17 février : Repas dansant de l'Association.** A 12h à la Mairie-Annexe, rue Alfred de Musset à Vaulx en Velin. Prix : 30 €. Les billets seront en vente pendant les permanences et également auprès des « rapporteurs » dans les différentes activités à partir du 1^{er} décembre.
- ✓ **Mardi 14 mars : Séance projection photos.** Gratuit à 14h30 à l'Espace Frachon – Rez de chaussée. Ce sera l'occasion de revivre en photos les séjours Montagne, les randonnées, etc. ...
- ✓ **Samedi 20 mai, Holiday on Ice, 14h, Halle Tony Garnier.** Prix : 42 €. Inscriptions **avant le 16 janvier 2017.**
- ✓ **Projet :** Les Floralies de Bourg en Bresse en septembre.
- ✓ **Bowling :** Depuis longtemps déjà, un groupe d'adhérents s'y retrouve une fois par mois. Cette année les séances ont lieu au Metropolis Bowling Laser à Bron (derrière Décathlon) en principe **le 2^{ème} jeudi du mois, à 14h.** Cet après-midi est ouvert à tous. Prix : **12 €.**

Par précaution, et en cas de doute, téléphonez pendant les permanences pour vous assurer de la date. Celle-ci peut être modifiée pour différentes raisons. Se renseigner auprès du Bureau.

GYMNASTIQUE

Mention Très Bien pour notre coach Patrick !

Pour la 3^{ème} saison Patrick nous enchante avec ses cours de gym.

Outre son activité de coach sportif, c'est un fervent pratiquant d'athlétisme. Il rentre d'Australie où il a participé aux championnats du Monde d'athlétisme Vétérans, en rapportant 2 belles médailles dans ses bagages.

Il a gagné l'OR sur 20 km et l'ARGENT sur 10 km.

En individuel il est arrivé 4^{ème} sur 5 km et 10 km, 5^{ème} sur 20 km.

Hors ASLRVV, Patrick encadre aussi la sympathique activité de marche nordique dans le Parc de Miribel-Jonage : le lundi de 9h30 à 11h, le mardi de 14h à 15h30.

PISCINE JEAN GELET

Attention changement d'horaire ! Désormais la piscine est ouverte gratuitement aux adhérents de l'ASLRVV pendant les périodes scolaires **de 12h à 13h30.**

TIR A L'ARC

A. 1^{er} concours :

Mâcon challenge « Lillou » le 11 octobre 2016 : 7 participants, journée bien passée, pas de récompense, mais bonne humeur et très sympa, toujours bien reçus à Mâcon !!!!

B. 2^{ème} concours :

Viriat le 27 octobre 2016, à nouveau 7 participants, bonne journée, et en plus Micheline remporte la meilleure flèche des femmes, bravo !!!

Déplacement sympathique, bonne ambiance en générale, bravo à tous et à l'année prochaine !!

C. Compte- rendu des journées avec les Collèges :

Les **3 et 4 octobre 2016** avec le Collège Barbusse : 6 classes de 3^{ème} en 2 jours

Très beau temps, nous avons installé 4 cibles, et nous étions tous les jours entre 7 et 8 animateurs volontaires de la section.

Après avoir fait tirer les jeunes 2 volées de 5 flèches en les conseillant, nous avons fait un concours : « la meilleure flèche ».

Ils tiraient chacun une flèche et on éliminait au fur et à mesure ceux qui étaient en dehors des couleurs demandées jusqu'au « jaune ». Très apprécié des jeunes, deux très bonnes journées, merci à tous.

YOGA

Cette année, il reste encore des places disponibles dans les différents cours. Profitez-en, venez vous inscrire !

MONTAGNE

PROGRAMME HIVER 2017



12 janvier	La Féclaz (73)
19 janvier	Corrençon (38)
26 janvier	Les Plans d'Hotonnes (01)
du samedi 28 janvier au samedi 04 février	Séjour aux Rousses
09 février	Saint François de Sales (73)
16 février	Chamrousse (38)
23 février	Aillon le Jeune (73)
02 mars	Giron (01)
09 mars	Cuvery-Retord (01)
16 mars	Saint Hugues (73)
23 mars	Autrans (38)
30 mars :+ 3 euros de supplément sur le prix du car.	La Clusaz – Les Confins (73)

Pour toutes les sorties les départs ont lieu à 7 heures devant le Palais des Sports, le Village, le stade Jomard et la Côte .

CONSIGNES IMPORTANTES

Il est demandé (sauf exception ...) de régler le prix du car avec un chèque !

Par mesure de sécurité, les personnes assises dans la partie arrière du car doivent descendre par la porte du milieu ... les autres doivent emprunter la porte de devant.

Chaque participant aux sorties doit prévoir des chaussures de rechange pour le retour afin de ne pas salir le car.

La Direction Transdev Rhône Alpes Interurbain rappelle qu'il est interdit de monter dans les cars avec : sacs à dos – raquettes – bâtons de ski.

En cas d'intempérie ou de manque de neige, la Commission Montagne se réserve le droit de changer la destination des sorties.

A prévenir en cas de désistement de dernière minute : Marcel RAYNAUD : 04 78 80 85 93
07 83 10 51 28

Monique BELLEMIN : 04 78 80 83 10
06 71 77 41 36

Pour éviter toute difficulté en cas d'incident survenant au cours d'une sortie ou d'un séjour, nous vous conseillons de vous munir d'un papier d'identité (ou photocopie), carte vitale ou n° SS et n° d'appel de votre Assistance personnelle si vous en avez une.

SEJOUR D'ETE 2017

Comme annoncé dans notre dernier journal, le séjour Montagne 2017 aura lieu du 10 au 17 juin :

au **Village Vacances Cap France Le Salvagny**

situé à **Sixt Fer à Cheval (74)**, proche de Samoëns.

Hameau du même nom et à 1,5 km du centre du village de Sixt. Grâce à son patrimoine architectural et son environnement exceptionnel, Sixt est classé parmi les plus beaux villages de France !

Le Salvagny vous réjouira :

- Par son dépaysement : au cœur d'un hameau traditionnel haut-savoyard, face aux cascades,
- Par ses paysages majestueux : aux portes de la réserve naturelle de Sixt-Passy et à deux pas des célèbres sites naturels du Cirque du Fer à Cheval et de la Cascade du Rouget,
- Par la variété de ses balades et randonnées : au départ des plus belles randonnées de la région (les Chalets de Sales et le Décrochoir, le Lac et le Col d'Anterne, le Buet ...) Ce séjour s'adresse essentiellement et en priorité à des randonneurs.
- Le principe sera le même que le jeudi : des groupes de différents niveaux, guidés par des accompagnateurs de montagne diplômés, passionnés par leur région.

Prix : 630 € (plus 15 € pour les invités).

Inscriptions : Du mercredi 04 au vendredi 20 janvier : pour les randonneurs du jeudi.

Du lundi 23 au lundi 30 janvier : pour des randonneurs occasionnels et les « invités ».

(Seul le chèque fera foi de l'inscription ! aucune inscription ne sera prise par téléphone !)

110 € à l'inscription 130 € avant le 15 février 130 € avant le 15 mars 130 € avant le 15 avril 130 € avant le 15 mai

Projets pour 2018 :

- Séjour hiver à Megève - **début janvier 2018**
- Séjour d'Été dans le Pays Basque : On innove ! 12 jours en septembre, séjour à la fois de randonnées et de tourisme, il sera ouvert à tous.

D'autres informations vous seront communiquées dans les prochains journaux.

COMPTES-RENDUS

Séjour UBAYE du 17 au 25 juin 2016

Et un et deux et trois ! Pascal, Williams, Julie, tous les trois aussi passionnés que passionnants !

Avec eux, la découverte de paysages splendides (lac de Lauzanier, lac de Terre Pleine, Col du Gyp, pont du Châtelet...) fut un plaisir !

Flours, Soleil, ciel bleu, pierriers, névés, marmottes, bouquetins, tout était au rendez-vous !

L'ellébore fétide, le pouillot véloce, le chénopode bon Henri, l'ornithocoprophage, l'étagne, l'achillée mille-feuille n'ont plus de secret pour nous, sans compter une certaine recette à base de pissenlits très bio pour l'apéro !!!

Simone LABORIE



VISITE DU GRAND STADE

Ce lundi matin 19 septembre, nous nous sommes retrouvés 30 personnes de l'association sur le parvis du stade de l'OL, attendant notre guide auprès d'un des 4 lions magnifiques imprimés en 3D de 1,5t : 4,20m de haut et 4m de long aux couleurs bleu, blanc, or et rouge. Nous étions prêts à visiter ce que les supporters appellent le " diamant ".

Ce stade peut accueillir plus de 59000 spectateurs.

Lors de la visite, qui dure plus d'une 1h1/2, rien ne nous a été caché : nous avons visité les loges, les espaces presse, les salons V.I.P. ainsi que les coulisses de notre équipe professionnelle, les vestiaires, salle de massage, salle d'entraînement, douche, sauna. Nous avons pu nous asseoir sur les sièges « VIP » qui, l'hiver, peuvent être chauffés.

Nous avons terminé la visite près de la fameuse pelouse hybride : mi naturelle mi synthétique, composée de substrat mêlant sable fin, granule de liège et microfibre synthétique, le TOP !

Nous nous sommes séparés dans le mégastore de vente des produits dérivés du foot qui s'étend sur plus de 800 m2.

Ce fut une visite intéressante du site, véritable « usine » où travaillent chaque jour plus de 160 personnes en semaine, et plus de 2000 les jours de match.

Ce stade de l'OL a été élu le plus beau stade de l'EURO 2016 et se classe 2^{ème} stade d'Europe derrière Wembley.

Je recommande à tous, sportifs ou non, de visiter ce lieu qui deviendra, j'en suis sûr, l'emblème de LYON. Jean MAYE



BOLERO DE RAVEL. 27 Novembre 2016

« Boléro » composée en 1928 est l'œuvre classique la plus interprétée dans le monde entier.

Elle a aussi inspiré de multiples versions chorégraphiques, la plus connue restant celle de Maurice Béjart en 1961.

Le Ballet et l'Orchestre National de Russie présentent leur nouvelle création originale :

Sur la vie d'Ida Rubinstein, immense danseuse russe, amie de Ravel qui lui commanda un ballet à caractère espagnol. Le musicien opta pour un boléro, danse traditionnelle andalouse.

Dans des décors et costumes somptueux, ce spectacle fut grandiose et ravit la cinquantaine de personnes présentes.

Un après-midi de beauté et de grâce !!

Hélène BATISSE

DICTEE d'AUTREFOIS, 29 novembre 2016.

18 participants à cette belle dictée tirée d'un livre de Marc JAMET traitant de la « Der des Ders ».

Sous la direction de Monique BELLEMIN, les Hypolais polyglottes et les Moineaux friquets avoisinaient les Biffins et autre Géhenne mots « pièges » par excellence !!! et Gérard ROUCOU (ancien directeur de Grandclément) s'est particulièrement distingué dans cet exercice.

Si parfois il fut nécessaire de répéter (manque d'attention pour certains ou « perte du fil » pour d'autres), ce fut un moment particulièrement agréable que quelques-uns semblaient vouloir renouveler dans l'année, clôturé par le verre de l'amitié.

J.P. Bareille

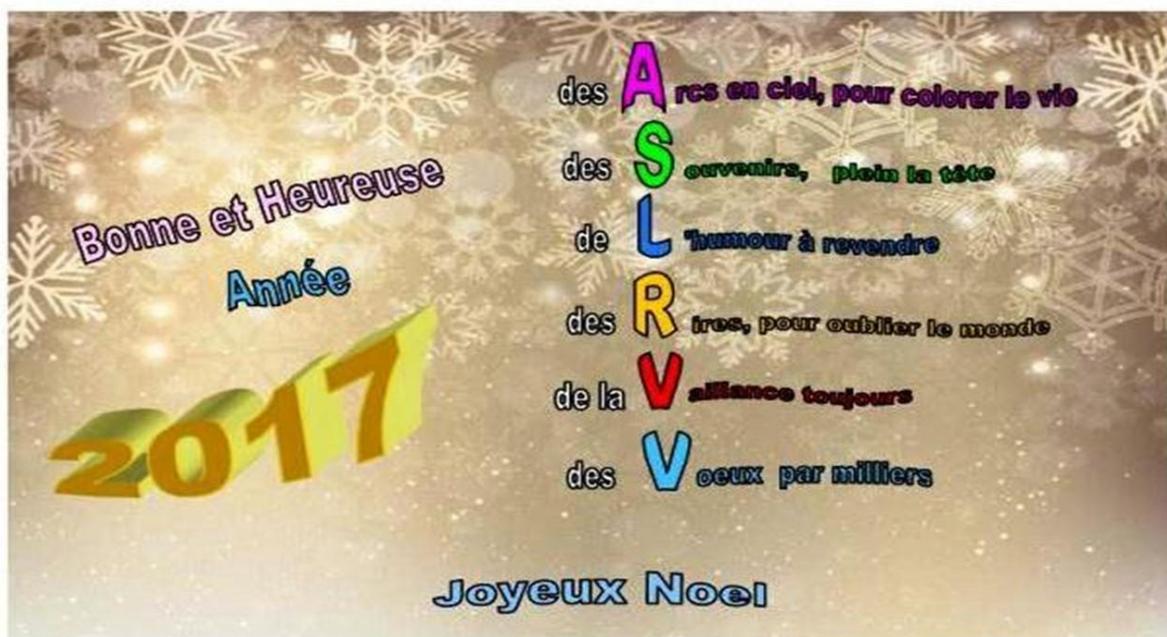
LE COIN DES POETES

Les grands marcheurs de la vallée de l'Ubaye.



Nous voici partis pour le hameau de « Romeyère »
D'un pas bien décidé, les 700 mètres de dénivelé sont bouclés
Car l'apéro nous attend, saucissons et pains au four
Sont avalés en une bouchée.
Prêts pour le « Col de Larche »,
Le lac de « l'Oronaye » et du « Robourent » avec ses 600 mètres,
Ses couleurs, des lacs verts où grenouilles croassent,
Où nos yeux s'émerveillent de la beauté du lieu.
Sous le sifflement, bien cachées nos marmottes pointent leur nez,
Chamois et bouquetins d'un coup de pattes dévalent les chemins,
Nous arrivons au « Col de Restefond » où nous marchons à vive allure
Pour atteindre le « Col sans nom ».
Vautours fauves et gypaètes nous guettent.
Les névés nous collent aux pieds et après de rudes efforts,
La « Tête de Louis XVI » nous apparaît avec nos mille mètres de dénivelé.
La forme nos retraités !!! Alors, pour ne pas nous décourager,
Nous décidons d'affronter le « Chapeau de gendarme »
Oh ! Le nom ne nous fait pas peur !
Nos gambettes un peu fatiguées montent, montent le sommet, 1000 mètres à l'arrivée.
Victoire à notre groupe, joie et sourire, effort et réconfort,
Merci à notre guide Tony si dévoué et passionné par son métier,
Et au plaisir de se retrouver pour de nouvelles randonnées.

Corinne Chanel



COMPTE – RENDU DE L'ASSEMBLEE GENERALE

DU 18 OCTOBRE 2016

Voir CR de l'AG

INVITATION AU POT DE L'AMITIE. Les membres du C.A. se retirent pour élire le nouveau Bureau.

**Présidente : Monique BELLEMIN
2 Vice-Présidents : Marcel RAYNAUD et Michel MAGNARD
Trésorière : Marie-Jo NOHARET
Trésorière adjointe : Christiane MAGNARD
Secrétaire : Claude GAYOT
Secrétaire adjointe : Dany BERLIOZ**

La séance est levée à 17h.

