



S P O R T E T S A N T E

Association loi 1901
259, rue de Créqui - 69003 LYON
Tél. : 04 78 60 56 66

Site Internet : <http://www.spes-lyon.fr/>

e-mail : sport-et-sante@orange.fr

Permanences : 18h00 à 19h30 le mardi, jeudi et vendredi

GAZETTE DES ADHERENTS n° 27

Juillet 2018

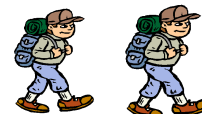
Natation - Aquagym

Nous cherchons des personnes intéressées par ces activités. Parlez-en autour de vous.

Avant votre inscription et avant de commencer les cours (saison 2018/2019) consultez le site pour découvrir les dernières informations concernant la piscine.



UN PETIT TOUR ET PUIS S'EN VONT (Thérèse Tisseur)



Nous étions neuf à randonner parmi les petites roches de Chartreuse. Que notre groupe sur les sentiers pendant trois jours ! Josiane était notre guide et Bernard le serre-file.

Du piment la première journée à cause d'un éboulis ! L'habile Bruno a su glisser dans la terre glaise avec brio jusqu'en bas. Inutile de vous dire que personne n'a essayé d'accomplir le même exploit. Seule solution : faire demi-tour. Par chance, nous pouvions prendre un autre chemin... mais Bruno ne pouvait plus remonter ! En attendant de trouver une solution, Josiane est allée se détendre le diaphragme en enlaçant un arbre tout près de là.

La deuxième journée, la préférée de tous, nous offrit de nombreux ruisseaux avec beaucoup d'eau, la forêt, le chant des oiseaux.

Le troisième et dernier jour, s'est déroulé aussi par beau temps. Nous sommes montés au col du coq. Comme il n'y en avait pas, j'ai poussé un grand **COCORICO** à sa place !

Déjà le retour. Au passage cueillette d'ail des ours, d'ortie et même de muguet en ce début juin.



Ce tour des petites roches, en pleine nature nous laissera plein de souvenirs. Merci à Josiane et Bernard les organisateurs.



WE



NORDICWALKING (christiane)

Rendez-vous à 6 heures ce dimanche 10 juin, tellement motivés que nous étions tous en avance.

Catherine, Colette, Nadine, Ping, Christine, Magali, Thérèse, Claude, Josiane et moi.

Hélas, Josiane ne participera pas à la course, victime d'une entorse six jours plus tôt.

Elle tient cependant à nous accompagner et nous soutenir, et nous en sommes bien heureux.

Nous prenons la route pour Méaudre, un petit village du Vercors près de Villard de Lans.

La navette nous emmènera au point de départ, à 10 heures, à Villard de Lans.

Mais avant, séance d'échauffement dans une joyeuse ambiance, musique adéquate en fond sonore.

Et c'est le départ...

Nous suivons les conseils de Josiane, cadre à la FFRP spécialisée marche nordique :

« Doucement au départ, faites vous plaisir, faites le bon et beau geste : poussez sur les bâtons et balancez bien le bras derrière ». Ce n'est pas évident, car nous sommes nombreux et trop serrés. Mais peu à peu les distances se créent et nous pouvons allonger le pas et faire le bon geste.

Le soleil tarde à se montrer mais peu à peu nous découvrons les montagnes du Vercors, et ses vertes prairies bien fleuries en ce mois de juin.

Au km 6, après le hameau de Ville Vielle, nous attaquons notre première montée, la plus rude. Il faut se mettre au pas de 3, et même de 2. Tout va bien les muscles sont chauds et la perspective du prochain ravitaillement, dans le bois de Servagnet, nous motive. Arrivés au km 9, là, les 9 de la SPES sont en pleine forme... au top ! Nous pouvons donc attaquer la descente jusqu'à la D106.

Ensuite, montée pour rejoindre le hameau des Chaberts puis descente jusqu'à l'arrivée à Méaudre.

Nous sommes heureux de nous retrouver. Chacun a marché à son rythme, (le parcours n'était pas chronométré). 17 km, dénivelée positive 550 m, négative 560m.

La médaille du mérite revient à Ping qui, malgré son pied douloureux, a fini le parcours (en chaussettes sur les 200 derniers mètres), et, bravo à Magali, que l'on savait souffrante ces derniers temps, et qui nous est revenue en pleine forme, pour finir sa course avec les meilleurs d'entre nous.

Conclusion : Nous nous retrouverons l'année prochaine pour un nouveau EURONORDICWALK.



Inscriptions - saison 18/19

-Le renouvellement des inscriptions aura lieu du 21 au 24 août 2018. Si vous ne pouvez pas vous déplacer, ce renouvellement peut se faire par courrier. Précisez l'activité choisie et le jour. Envoyez un certificat médical, le règlement, la carte d'adhérent. Si vous souhaitez récupérer votre carte rapidement, joignez une enveloppe timbrée à votre adresse, sinon elle vous sera rendue mais un peu plus tard. Indiquez vos changements d'adresse, de téléphone etc...Votre place sera gardée jusqu'au 24 août 19h30.

-Les inscriptions pour tous auront lieu à partir du 28 août. Il est nécessaire d'apporter les mêmes documents que ceux cités précédemment (plus 2 photos d'identité pour une 1^{ère} inscription).

Les cours reprendront le 3 septembre 2018 (sauf pour la natation et l'aquagym).