



Générations *infos*

N° 145

2^e semestre 2025

La boîte à outils numériques



Journée de la Convivialité



Santé : Bien dormir



Le Dahu...



Heureuse
année
2026 !

Sommaire

Site web



« Chaque matin, nous renaissions,
ce que tu feras aujourd'hui est ce qui
compte le plus ». Bouddha



Générations Savoie Info n° 145 / 2^e semestre 2025
Tirage en 2600 exemplaires - ISSN 2271-0558

Adresse : Générations Mouvement Fédération de Savoie
Affiliée à la Fédération Nationale, Association loi 1901.
20, Avenue des Chevaliers Tireurs - 73000 CHAMBERY
Tél. 04 79 60 07 74 / Email : fede73@gmouv.org
Site internet : savoie.generations-mouvement.org
Agrément voyages : AG 075 07 0004
Directeur de la publication : André TRAISSARD
Directeur de la rédaction : Paul GRISARD
Comité de la rédaction : Christian COLLOU, Chantal KLEMENZ, Murielle LEMAIRE, Maurice MARTINET.

Crédits photos :
Générations Mouvement Fédération de Savoie
123rf.com / Adobe Stock / Sources internet

Conception : ADDC Jérôme CHAPPAZ
147 rue Sainte Rose - 73000 CHAMBERY
Port. 06 23 79 78 48 / e-mail : jeromechappaz@orange.fr

Impression : VINCOT IMPRESSION SARL
36 rue de la Ronce - 73000 CHAMBERY
Tél. 04 79 62 34 08 / Fax 04 79 96 15 43
vincot-impression@orange.fr
www.vincot-impression.com

Sommaire

2^e semestre 2025 / N°145

Retour des articles pour le
prochain bulletin N°146 avant
le 01 Mai 2026.

À NOTER...

Le mot du bureau.....	3
Fédération Nationale.....	4/8
La boîte à outils numériques.....	4/7
Cybersécurité.....	8
Fédération de Savoie.....	9/13
Les 50 ans de Générations Mouvement Savoie.....	9
Séjour en Alsace - Marchés de Noël 2026.....	9
La forme : Séjour à Réchastel.....	10
Concours de pétanque départemental à St-Rémy-de-Maurienne.....	11/12
Journée de La Convivialité.....	12/13
Santé.....	14/15
Bien dormir.....	14/15
Témoignages du passé.....	16/17
Le Dahu, animal légendaire des Alpes.....	16/17
Du côté culturel.....	18/19
Poésie / Jeux / Recette de cuisine.....	18/19
La vie des Clubs.....	20/35
Agenda 2026.....	36

Photos couverture et 2^e page : Lors de la reconnaissance,
le 27 Novembre 2025 pour rando raquettes Les Saisies.

Sommaire

Site web

Suivez-nous



Le mot du bureau 2026, une année ambitieuse et enthousiasmante...



Alors que j'étais empêché par des problèmes de santé, Maurice, notre vice-président a assuré mes fonctions avec sérieux, disponibilité et efficacité. Je tiens à lui exprimer toute ma gratitude pour son engagement exemplaire. Il se joint à moi pour vous présenter ces quelques mots...

André Traissard

Chers adhérentes et adhérents,

Alors que nous tournons la page de 2025, il nous semble important de prendre un instant de réflexion. En cette fin d'année, nous souhaitons partager avec vous quelques mots pour conclure une période riche en projets, et ouvrir une nouvelle étape placée sous le signe de l'élan et de la convivialité pour 2026.

Nos remerciements vont à l'ensemble du conseil d'administration, qui a poursuivi les missions de la Fédération avec rigueur, cohésion et sens des responsabilités.

Une nouvelle année sous le signe des projets et de la convivialité

L'année 2026 s'annonce particulièrement marquante : nous célébrerons les 50 ans de Généralités Mouvement, un moment fort de notre histoire associative. Cette journée conviviale, pleine de surprises et d'animations, se tiendra le 23 avril 2026, à la Salle François-Mitterrand à Montmélian.

Une célébration à ne pas manquer, à partager avec toutes les générations de bénévoles et d'adhérents !

Les secteurs institutionnels, dont la réussite dans les départements a été remarquée en 2025, seront reconduits en 2026. Ils continueront à apporter un soutien de proximité et à renforcer le lien sur tout le territoire.

Les commissions

Les commissions poursuivent leur travail essentiel :

- **Commission « Forme »** : mise à disposition d'activités variées et nouvelles propositions pour renforcer la participation.
- **Commission Voyages** : organisation d'un séjour en Alsace du 8 au 11 Décembre 2026.
- **Et bien sûr, nos rendez-vous traditionnels** seront reconduits : les concours de pétanque et dictée, moments toujours très appréciés par nos adhérents.

Le renouvellement de nos instances reste une priorité pour maintenir la vitalité de notre mouvement. Deux nouvelles personnes ont été cooptées au CA, venant renforcer la dynamique collective.

Dans cette même volonté de préparer l'avenir, des formations PST (Président, Secrétaire, Trésorier) et SAGA seront proposées en 2026. Elles permettront d'accompagner les responsables des clubs, de favoriser le renouvellement des équipes et d'assurer la continuité des engagements associatifs. Nous en profitons pour remercier la MSA, (Mutualité Sociale Agricole) qui met à notre disposition leurs locaux sur Chambéry, et qui nous alloue des subventions.

Un message pour les fêtes

À l'occasion de cette période de fin d'année, nous vous souhaitons de chaleureuses fêtes, remplies de moments de joie, de partage et de sérénité.

Profiter pleinement de vos proches afin d'aborder l'année 2026 avec énergie et optimisme.

Au nom de toute l'équipe, nous vous adressons nos meilleurs vœux pour une année radieuse, conviviale et pleine de beaux projets !

Le président, André Traissard
Le vice-président, Maurice Martinet

André Traissard



Maurice Martinet



« Soyez la personne qui répand l'amour, la compassion et la gentillesse et vous verrez ces mêmes énergies se refléter autour de vous ».

La boîte à outils numériques

Pour la gestion au quotidien d'une association, il devient indispensable d'avoir à sa disposition un certain nombre d'outils numériques, pratiques et... gratuits.

En voici quelques-uns.

Informations issues du Blog des responsables Généralions Mouvement :
<https://www.responsables-gm.org/boite-a-outils/>

Bien que Google ne soit pas un modèle en matière de déontologie, force est de reconnaître qu'un certain nombre d'outils mis à disposition par le géant du web est une aubaine pour les milieux associatifs peu enclins à dépenser l'argent de l'adhérent dans des applications onéreuses.

Nous conseillons aussi un certain nombre de **gratuciels** et de **logiciels libres**, issus d'une démarche nettement moins commerciale.



LES OUTILS

- Messagerie
- Agendas
- Formulaires
- Divers
- Stockage documents
- Stockage vidéo
- Montage vidéo
- Planification
- Mots de passe
- Texte
- Images
- Assistance
- Visioconférence
- Création
- Sauvegarde
- Sécurité

• La messagerie

Pour une association, la solution d'une messagerie web est une évidence car la gestion du courrier électronique ne doit pas être la propriété du seul président ou secrétaire de l'association. Les principaux acteurs d'un club doivent pouvoir accéder à une messagerie commune qui servira en outre de support à l'ouverture de différents comptes fournisseurs.

Pour bénéficier de toute une gamme d'outils mis à disposition par Google, il est nécessaire de créer un compte de messagerie Gmail. Celui-ci pourra être partagé avec d'autres responsables de l'association. Il permettra également de créer des comptes partageables comme Dropbox, service public, banque en ligne...



• Les agendas

Avoir un agenda départemental ou local est devenu un incontournable en matière de gestion des activités. L'agenda en ligne consultable depuis n'importe quel appareil permet de partager des événements et de les publier sur internet via un lien ou sur un site Web.

Google agenda : Gérer plusieurs agendas depuis une seule adresse Gmail. Partagez-les ou intégrez-les en ligne.

Framagenda est aussi un service en ligne de gestion et de partage de calendriers.



Framagenda

• Les formulaires

Gérer des inscriptions, répondre à une convocation... le formulaire est aujourd'hui un complément indispensable à l'envoi de messages dans Saga.

Framaforms est une alternative à Google Forms, qui permet de créer rapidement des questionnaires.



Google Forms

Framaforms

• Le stockage de données

Le stockage en nuage ou Cloud est un modèle de stockage de données informatiques dans lequel les données numériques sont stockées sur des serveurs sécurisés. Très pratique pour stocker et partager documents et photos.

Un espace de stockage de 15 Go partageable. Des fichiers à portée de main où que vous soyez et depuis n'importe quel appareil.

Stockez, partagez et accédez à tous vos fichiers en utilisant une plateforme simple et hautement sécurisée, à tout moment et où que vous alliez.



Google Drive



pCloud

• Le stockage de vidéos

Le stockage en nuage ou Cloud est un modèle de stockage de données informatiques dans lequel les données numériques sont stockées sur des serveurs sécurisés.

Site web d'hébergement sur lequel les utilisateurs peuvent envoyer, regarder, commenter, évaluer et partager des vidéos.

Stockez, partagez et accédez à tous vos fichiers en utilisant une plateforme simple et hautement sécurisée, à tout moment et où que vous alliez.



dailymotion

• Le texte

Corriger par simple copié/collé l'orthographe et la grammaire de vos textes. Indispensable !

Dictionnaire

Dictionnaire en ligne de 95 000 définitions françaises, synonymes et conjugaison.



Scribens



Dictionnaire

• La planification

Le stockage en nuage ou Cloud est un modèle de stockage de données informatiques dans lequel les données numériques sont stockées sur des serveurs sécurisés.

Framadate

Framadate est un service en ligne permettant de planifier un rendez-vous ou prendre des décisions rapidement et simplement.

Doodle

Doodle, à l'instar de Framadate, cet outil pratique, simple et rapide vous permettra d'organiser vos réunions en quelques clics.

• Les mots de passe

Avec l'éclosion des nouvelles technologies, nous sommes amenés à créer des comptes pour la gestion au quotidien. Mais plus on a de comptes divers et variés, plus il faut de mots de passe, de préférence compliqués. Et se souvenir de chacun peut finir par être un vrai casse-tête. Le gestionnaire de mots de passe est un outil appréciable et très apprécié des utilisateurs.

LastPass...

Simplifiez-vous la vie : **LastPass** gère vos mots de passe. Vous configurez un mot de passe maître et **LastPass** s'occupe du reste.

bitwarden

Bitwarden est un moyen facile et sécurisé pour stocker tous vos identifiants et mots de passe tout en les synchronisant entre vos appareils.

• Les images

Une présentation, une affiche, un site internet... nécessitent beaucoup de photos mais attention aux chasseurs de photos plagiées. Mieux vaut utiliser des plateformes de photos libres de droits qui nécessitent seulement l'ouverture d'un compte. (A consulter : Droits d'auteur et droit à l'image).

Voici quelques sites intéressants :

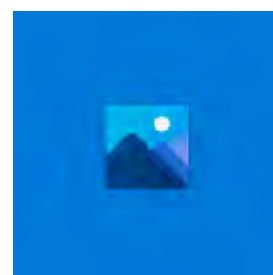


• Améliorer les images

L'application Photos de Windows propose de redresser, recadrer, retoucher une photo en quelques clics. Alternative : **Squoosh**, **PhotoFiltre 7**, **Paint.NET**

• Redimensionner les images

Vérifier la dimension (taille et poids) de ses images avant de les mettre en ligne est une obligation. L'application Photos de Windows permet de redimensionner facilement une photo. Alternative : **Image Resizer** for Windows



• La visioconférence

Framatalk vous permet de discuter avec vos amis sans installation complexe de logiciel ou inscription. Tout se passe entre vous et vos amis, directement depuis votre navigateur web.

Framatalk

Jitsi Meet est aussi un outil qui permet d'organiser le plus simplement du monde des visioconférences ou webinaires gratuitement et sans limites.

Jitsi Meet



• La création graphique

Canva : Canva est une plate-forme de conception graphique qui permet aux utilisateurs de créer des graphiques, des présentations, des affiches, des documents et d'autres contenus visuels

Genially : Tout comme Canva, Genially est une plateforme pour tout type de contenus interactifs.

Picpick : Outil graphique tout-en-un qui contient un outil complet de capture d'écran, un éditeur d'image intuitif, une pipette de prélèvement des couleurs, une règle à pixels, un rapporteur, un curseur en croix, un tableau blanc, etc.

Scribus : Scribus est une application de publication assistée par ordinateur puissante et gratuite qui vous permettra de réaliser les maquettes de vos publications.

• Le montage vidéo

OpenShot Video Editor est un logiciel de montage vidéo destiné principalement aux utilisateurs débutants. Il est compatible avec de nombreux formats vidéo grâce à l'utilisation de la bibliothèque FFmpeg. Lors du premier démarrage, le logiciel propose un tutoriel rapide pour présenter les fonctions de base.



• La sauvegarde



La synchronisation et le stockage de documents sur le nuage (cloud) est déjà une forme de sauvegarde. Pour autant, 2 précautions valent mieux qu'une surtout lorsque la sauvegarde s'effectue sans que l'on ait besoin d'intervenir ! Avec le logiciel **SyncBack**, la sauvegarde sur un support amovible de type disque dur externe, est gratuite.

SyncBack : Bien que le site soit en anglais, le programme **SyncBack** est en français et permet de sauvegarder, restaurer et synchroniser aisément vos dossiers et documents importants.

• La sécurité

Un pare-feu pour se protéger d'avantage lorsque l'on est dans des zones wifi non sécurisées (espaces publics, train, ...) et/ou que l'on transporte des données sensibles sur son ordinateur portable, sur son téléphone... Mieux vaut renforcer la sécurité ! Un VPN (gratuit) pour cacher vos déplacements sur internet et échapper ainsi au mieux aux pirates.

- **Bitdefender** : Une panoplie d'outils pour renforcer la sécurité (firewall, antivirus...)

- **ZoneAlarm** : Un pare-feu (ou firewall) pour renforcer le contrôle des flux internet entrant et sortant.

- **Proton VPN** : Un VPN (Réseau Privé Virtuel) qui cache votre adresse IP (adresse géolocalisée) de votre ordinateur ou votre smartphone.

Bitdefender

ZONEALARM
By Check Point

Proton VPN

• Divers

PDF
Compressor

rustdesk

Des outils pour utilisations diverses. **PDF Compressor** : Compresser des fichiers PDF pour la publication sur des pages web ou l'envoi par e-mail. **Rustdesk** : Outil gratuit de prise de contrôle à distance.

Cybersécurité

ENIGME DU MOIS

L'énigme du mois : le piège invisible

Information communiquée sur le blog des responsables Généralités Mouvement (pour ceux qui ont les accès) : <https://www.responsables-gm.org/cybersecurite-lenigme-du-mois-le-piege-invisible/>

Vous recevez un courriel de votre banque :

« **Urgent – Votre compte est bloqué ! Cliquez ici pour le débloquent : (lien bizarre). Sans action dans 24 h, il sera fermé.** »

Le lien commence par [https://banque-securisee.client-verify.com/...](https://banque-securisee.client-verify.com/) Vous n'avez rien demandé, et c'est un mercredi matin.

Question : Que devez-vous faire en priorité pour éviter l'arnaque ?

- A - Cliquer immédiatement sur le lien.
- B - Téléphoner à votre conseiller avec le numéro du mail.
- C - Vérifier votre compte via l'application officielle ou le site en tapant l'adresse vous-même.
- D - Répondre au mail pour demander des explications.

Réponse : C

À NOTER...

Astuce à retenir
Un mail urgent
=
un piège potentiel

Prenez 30 secondes pour vérifier par vos propres moyens.

Bonus pour les curieux

Ce type d'arnaque s'appelle le **phishing**. En 2024, plus de **70 % des vols de données bancaires** chez les seniors ont commencé par un faux mail ou SMS.

À partager avec vos amis
du club ou en famille !



Les 50 ans de Générations Mouvement Savoie

À NOTER...

**Le Jeudi 23 avril 2026 à
l'Espace François Mitterrand de
MONTMELIAN**

- L'accueil se fera en musique avec café et viennoiseries à partir de 8h30.
- Une Assemblée Générale avec vote des résolutions et des membres du CA.
- Un apéritif festif puis un repas très sympathique vous sera servi.
- Ensuite, Margotte vous fera chanter sur les années Yéyés en dégustant le Gâteau d'anniversaire et le champagne !
- Et pour terminer, un spectacle Music-Hall tout en plumes et paillettes dans l'amphithéâtre.



Séjour en Alsace Marchés de Noël 2026 du 8 au 11 décembre 2026 - 4 jours & 3 nuits



Ce voyage est organisé avec les Voyages Loyet en car depuis Bourg St Maurice.

- Marché de Noël de Colmar.
- Visite du Château du Haut Koenigsbourg.
- Visite cave de vins d'Alsace à Riquewihr.
- Marché de Noël de Kaysersberg.
- Déjeuner spectacle au Majestic du Royal Palace à Kirwiller.
- Marché de Noël d'Obernai.

Le programme et les inscriptions sont en cours.

9

La forme

Séjour à
RÉCHASTEL

*La forme, équipe motivée
A l'écoute des retraités...*

*Merci à vous, avec Albert et Marie-Thé
Pour un séjour de grande qualité*

*Fait de sérieux et bienveillance
Méritant notre reconnaissance*

*Bel accueil à Réchastel
Bravo à tout le personnel*

*Chouchou, William, Renaud, Bruno
Les meilleurs pros de la rando*

*Un chauffeur aux petits soins
Tous s'adaptant à nos besoins*

*Ces ingrédients rassemblés
Arrosés de convivialité*

*Firent de nous des gens heureux
Euregistrant des souvenirs merveilleux*

*C'était de belles vacances
Nous avons eu beaucoup de chance*

Anny ■



Concours de pétanque départemental à St-Rémy-de-Maurienne



Un concours marqué par deux finales très disputées !

Un vrai miracle ! Le 21^e concours de pétanque organisé par la Fédération Génération Mouvement avec la collaboration du Club du Nouvel Âge de Saint Rémy de Maurienne a été largement ensoleillé grâce à une météo rayonnante. Second miracle, ce sont les joueurs eux-mêmes, arrivés tôt, qui ont aidé à mettre en place tables, chaises, table de marque et autres matériels en attendant un café. En fait, ils ont eu un café long ! D'ailleurs, on se bousculait le long du bar pour récupérer son petit « café noir » !

Après une courte allocution de bienvenue prononcée par le Président André Traissard, les débats pouvaient commencer. 38 équipes – 26 mixtes et 12 féminines, soit sept de plus qu'en 2024 – se sont affrontées avec une grosse participation d'Aigueblanche – 12 équipes – et de Saint Pierre d'Albigny – 10 équipes –, sous l'œil vigilant de Philippe Aussedat et de Michel Fredouelle, l'arbitre officiel.

La matinée était consacrée aux poules qualificatives à la suite desquelles les perdants pouvaient participer au concours complémentaire de l'après-midi. Mais avant cela, 75 joueurs ont pu apprécier l'excellent repas préparé par l'équipe Thomasson Pascale et Hervé dans une ambiance un peu tristounette. Même Serge Vibert du club de Montagny n'a pas entamé une de ses chansons préférées.

Quoi qu'il en soit tout le monde se retrouvait sur le terrain pour la phase finale de ce concours et les spectateurs ont été gâtés avec deux finales spectaculaires.

Honneur aux dames ! Leur finale voyait s'opposer le petit club de Coise contre l'équipe de Saint Rémy. Le premier a résisté farouchement aux assauts rémiliens, ne leur laissant qu'un point par mène. Par contre la triplette locale s'est imposée grâce surtout à Yvette Mollard qui a biberonné sept fois consécutives tandis qu'Estelle Estèves s'est adjugé un superbe carreau gagnant en fin de partie.



En violet, l'équipe de Coise, Thérèse Berthier, Laurence Klinger qui a montré un réel courage dans ce concours et Jeannine Vinada, remarquable de précision. En blanc, l'équipe rémilienne gagnante avec Marlène Estèves, Yvette Mollard et Noëlle Boissonnet.



En noir, Ippolito Jean-Luc, Patrice Gorraz et Lucien Charvet éliminés par la formation de Saint Pierre d'Albigny Lucien Vascot, Gaël Seigneuret et Albin Biesuz.

Côté masculin, même combat tenace et chaque équipe prenait son point à tour de rôle. A ce petit jeu, c'est la formation de Saint-Pierre-d'Albigny qui prenait sa revanche et l'emportait par 13 à 12. Le suspense aura duré jusqu'à la fin. Les deux équipes championnes repartaient avec leur ticket pour participer au concours national qui se déroulera à Argelès sur Mer du 30 septembre au 3 octobre 2025 au village vacances Azureva.

Le concours complémentaire voyait la victoire de l'équipe de Coise emmenée par un bouillant Éric Royer très bien secondé par ses deux coéquipiers.

Enfin la Fédération de Savoie offre aux finalistes des deux concours principaux – L'équipe rémilienne masculine et l'équipe féminine de Coise - leur inscription à celui de l'URRA organisé par la Fédération de Savoie et qui aura lieu le 2 juillet 2025 à Montcel.



Dans le complémentaire, Éric Royer, de Coise, savoure sa victoire avec ses compagnons Maurice Dalle et Jacques Jossa, sur l'équipe de Saint Pierre d'Albigny composée de Jean-Pierre Fontaine, Luc Chemin et Savineau Jean-Luc.

Hyradote ■

Journée de La CONVIVIALITÉ

Le 2 octobre a eu lieu à Montalbert la traditionnelle sortie « Convivialité » organisée conjointement par la commission FORME et le club Les Gentianes d'Aime-La-Plagne.





Environ 200 personnes ont participé aux 3 marches habituelles, et leur grande générosité a permis de récolter des fonds destinés à une association caritative départementale. Cette année c'est « Intervalle », qui œuvre pour l'animation de la Maison du Soleil, qui a été sélectionnée.

La somme a été utilisée par la Fédération départementale pour financer l'achat d'un téléviseur grand écran pour "La Maison du Soleil" (EPHAD d'Aime).

Le 10 novembre a eu lieu dans les locaux de l'EPHAD une sympathique et conviviale réception afin « d'admirer » le magnifique téléviseur qui fait la joie de la quarantaine de résidents de la maison de retraite.

Et pour clôturer cet après-midi fort agréable, une collation a été offerte par l'EPHAD à toutes les personnes présentes. Un grand merci à tous.



Maurice ■

*« Il n'y a pas de chemin vers le bonheur.
Le bonheur est le chemin. »
Adage tibétain*

Bien dormir



Quelques conseils pratiques

La composition de votre repas du soir :

- Repas plutôt léger mais ne pas se priver de nourriture.
- Privilégier les glucides complexes (pâtes, riz).
 - Favorisent un sommeil de qualité sans réveil nocturne et riche en sommeil lent profond.
- Éviter les protéines en trop grande quantité (viandes, poissons, œufs).
 - Retardent l'endormissement.
 - Maintiennent la vigilance.

Le rituel du coucher. Les habitudes pour préparer l'organisme (notamment le cerveau) :

L'attention portée aux signes du sommeil :

- Bâillement, paupières lourdes.
- Dormir au moment où le besoin s'en fait sentir.
 - Éviter de résister à la fatigue (selon l'heure bien sûr).

L'environnement propice :

- Une chambre bien aérée, au moins dans la soirée avant de s'endormir,
- La température de la chambre doit être adaptée :
 - Ni trop chaude, ni trop froide.
 - Selon les habitudes : couchage, vêtement de nuit.

Éviter de tourner sans cesse dans son lit :

- Le stress de ne pas pouvoir dormir inhibe le sommeil.

Savoir lâcher prise et apprendre à se détendre :

- Les exercices de respiration.
 - Respiration profonde, respiration abdominale.
- Les exercices de visualisation mentale.
 - Composer une image, « peindre » une image personnelle, précise et, pourquoi pas, humoristique.
- Les techniques de relaxation.
 - La relaxation progressive musculaire.

Si le sommeil ne vient pas, mieux vaut se lever.

- Marcher quelques pas.
- Boire un verre d'eau ou manger un yaourt.
- Écrire les idées qui vous tracassent ou qui vous viennent en tête.

Éviter certaines activités :

- L'ordinateur, la télévision, les tâches ménagères !

Pourquoi ne pas allumer la radio ou la musique douce ?

- En veillant à ce qu'elle puisse s'éteindre automatiquement.

**Avoir une activité en extérieur au quotidien.
Éviter de rester enfermé toute la journée, en particulier l'après-midi.**

Pratiquer une activité physique régulière qui :

- Augmente la quantité de sommeil profond.
- Diminue le temps d'endormissement.
- Diminue les perturbations de l'humeur.

La marche est un bon compromis, en journée et même en soirée.

Le bon usage de la sieste :

- La sieste est un excellent moyen de récupérer.
- Faire face au coup de fatigue de début d'après-midi.
- Être plus efficace en refaisant « le plein d'énergie ».



À NOTER...

INSTITUT
NATIONAL
DU SOMMEIL
ET DE LA VIGILANCE

10 recommandations pour bien dormir

Bien dormir passe par des règles d'hygiène du sommeil simples. Appliquer ces conseils quotidiennement réduit les difficultés de sommeil et augmente la qualité des nuits.



Maintenez des horaires de lever et de coucher réguliers aussi bien en semaine qu'en week-end.



Respectez votre rythme et vos besoins de sommeil.



Exposez-vous à la lumière du jour en particulier le matin, pour aider à réguler votre horloge biologique.



Pratiquez une activité physique régulière pour garantir le bon fonctionnement de l'horloge biologique et augmenter la pression de sommeil. Arrêtez de préférence 3h à 4h avant le coucher.



Modérez la consommation d'excitants (café, thé, coca, boissons énergisantes) et n'en absorbez plus après 14h.



Le soir, afin de prévenir les fringales nocturnes, ne sautez pas le dîner mais évitez les plats trop gras et difficiles à digérer.



Privilégiez une activité calme le soir (musique douce, lecture, relaxation, activités manuelles).



Aménagez-vous une chambre propice au sommeil : obscurité, silence, température entre 18 et 20°C.



Déconnectez-vous 1h avant de vous coucher (éteindre téléphone, tablette, ordinateur) et laissez les écrans éteints jusqu'au lendemain matin.



Gardez un temps limité au lit pour maintenir l'association : lit = sommeil. Si vous ne dormez pas sortez du lit.

Le Dahu, animal légendaire des Alpes

Le dahu est une créature emblématique du folklore alpin, particulièrement en Savoie et en Haute-Savoie.

Selon la légende, cet animal ressemblerait à un chamois ou un bouquetin, mais avec une particularité anatomique singulière : ses pattes d'un côté de son corps seraient plus courtes que celles de l'autre. Cette caractéristique lui permettrait de se déplacer aisément sur les versants escarpés des montagnes, mais l'empêcherait de faire demi-tour sous peine de chuter.

Une légende rurale ancrée dans les montagnes

Le dahu est un personnage récurrent des récits populaires savoyards. Son histoire a traversé les siècles, portée par les bergers et montagnards qui en faisaient un sujet de plaisanterie à l'égard des étrangers ou des nouveaux venus. La croyance veut que l'animal, contraint de toujours tourner dans le même sens en raison de la différence de longueur de ses pattes, soit extrêmement difficile à observer. Pour en capturer un, il suffirait de le surprendre en l'obligeant à se retourner, ce qui provoquerait inévitablement sa chute.

La légende du dahu ne se limite pas aux seules montagnes savoyardes. Elle se retrouve également dans d'autres régions alpines et dans plusieurs pays européens, notamment en Suisse et en Italie. Des variantes existent, mais l'essence du mythe demeure identique : celle d'un animal montagnard doté d'une morphologie atypique, prétendument observable mais jamais capturé.



La tradition de la chasse au dahu

La chasse au dahu est une pratique humoristique, souvent utilisée pour initier les nouveaux venus ou les touristes à la culture montagnarde. Il s'agit d'une supercherie organisée avec soin par les connaisseurs, qui convainquent les novices de partir en quête de l'animal. Le rituel consiste à attendre patiemment que le dahu change de direction, espérant qu'il se déséquilibre pour le capturer plus facilement.

Cette tradition se perpétue encore aujourd'hui dans certaines régions, notamment à travers les récits des guides de montagne ou dans les écoles où l'on organise des chasses fictives.

pour amuser les enfants. L'histoire du dahu a ainsi évolué d'une légende pastorale à une coutume locale, devenue une plaisanterie bon enfant transmise au fil des générations.

Origines et diffusion du mythe

L'origine exacte de la légende du dahu demeure floue, mais elle semble remonter au XIXe siècle, période où le développement du tourisme alpin s'est intensifié. L'arrivée de visiteurs extérieurs dans les montagnes a favorisé la transmission de récits folkloriques, parfois amplifiés pour émerveiller ou taquiner ces nouveaux arrivants.

Dans d'autres cultures, on retrouve des créatures similaires. En Écosse, par exemple, le haggis sauvage est un animal fictif aux caractéristiques comparables à celles du dahu, censé avoir des pattes asymétriques adaptées aux reliefs escarpés. Cette ressemblance entre légendes issues de différentes régions montagneuses illustre une tradition universelle d'invention de créatures adaptées à des milieux naturels extrêmes.



Le dahu dans la culture contemporaine

Si autrefois la légende du dahu relevait d'un folklore oral, elle a progressivement trouvé sa place dans la culture populaire. Aujourd'hui, on retrouve son nom dans divers établissements, notamment des refuges de montagne et des restaurants, qui perpétuent ainsi le mythe. Certaines boutiques de souvenirs commercialisent des objets dérivés, allant des empreintes de dahu aux certificats humoristiques attestant d'une prétendue chasse réussie.

Plusieurs ouvrages, souvent destinés aux amateurs de contes et légendes locales, consacrent également des chapitres entiers au dahu, analysant son impact culturel et son évolution au fil des siècles. Des panneaux humoristiques sont parfois installés dans certaines stations de ski ou sentiers de randonnée, signalant de prétendus passages de dahus, contribuant ainsi à entretenir la légende.



Un mythe incontournable du folklore alpin

Bien qu'il ne soit qu'une créature imaginaire, le dahu est devenu un véritable symbole du patrimoine montagnard. Son histoire, à la fois humoristique et ancrée dans la tradition orale, reflète l'esprit des communautés alpines, où le partage et la transmission des récits occupent une place essentielle. À travers cette légende, c'est un pan entier de la culture savoyarde qui se perpétue, entre amusement et attachement aux traditions.

Ainsi, que l'on soit randonneur, passionné de folklore ou simple curieux, le dahu demeure une figure emblématique des montagnes. S'il est improbable d'en croiser un lors d'une excursion en Savoie, son mythe, lui, continue de vivre et d'enrichir l'imaginaire collectif des amoureux des Alpes.



Article issu du site : <https://mordus2savoie.fr/>

LES CROZETS



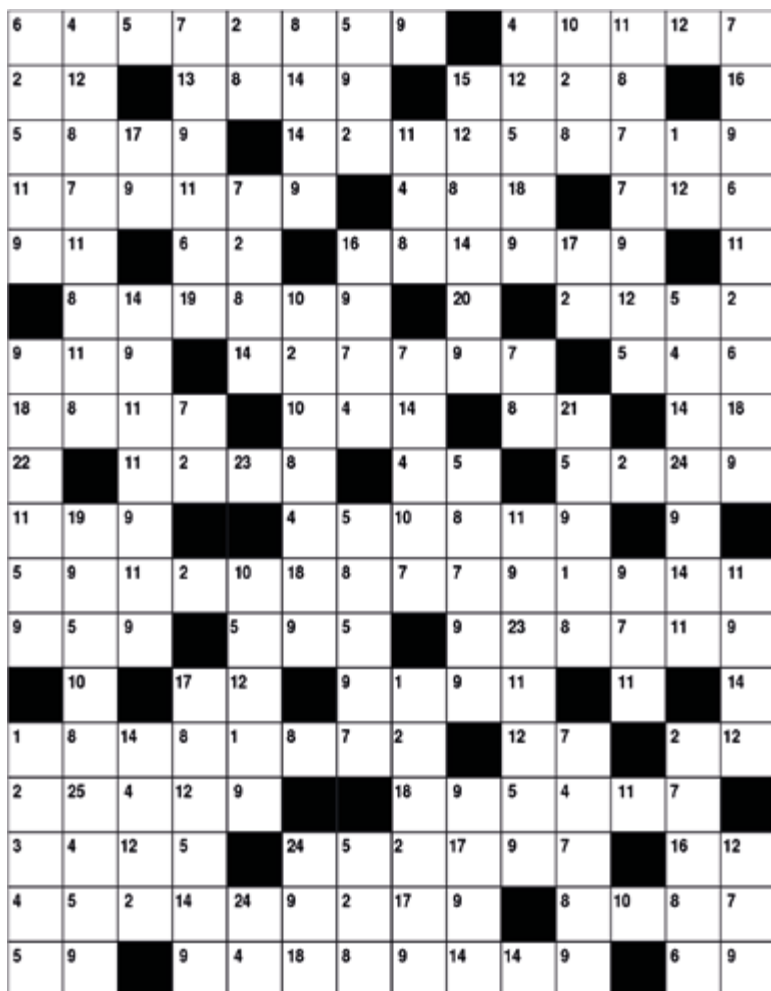
Ingrédients :

- 1 kg de farine
- 1 pincée de sel
- 1 verre d'eau
- 6 œufs
- Crème fraîche épaisse
- Fromage râpé (Beaufort)
- Epices rouges

Déroulement de la recette :

- Pour la pâte qui doit être ferme :
 - Battre les œufs dans un verre d'eau froide.
 - Ajouter une pincée de sel.
 - Faire un puit avec la farine et ajouter petit à petit les œufs battus.
- Quand la pâte est bien homogène et ferme :
 - Couper des tronçons.
 - Les aplatir en lamelles d'un demi-centimètre d'épaisseur environ.
 - Les fariner,
 - Les couper en allumettes, puis en dés.
- Faire cuire dans une grande quantité d'eau salée pendant 20 minutes environ.
- Bien égoutter.
- Ajouter la crème fraîche épaisse, le fromage râpé et les épices rouges.

Pour une utilisation future, mettre les dés de crozets farinés à « sécher » sur un linge et les conserver au sec



NOUVEAU !

Mots codés

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
M	A	J	O	R								
14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	

Solutions des jeux dans le prochain numéro N°146 du 1er semestre 2026

« La rivière perce le rocher non par sa force mais par sa persévérance ».

Fortissimos N°116

Mots fléchés



NOUVEAU !

Mots mêlés



Fortissimos N°129

APLOMB
ASTERIE
BOURDON
BROCANTE
CABESTAN
CAVIAR
COLONIAL
CONFRERE
CONJOINTES
ETOILE
EXODE
FACTURE
FLOCON

HABIT
HALEINE
HEMATOME
JUBILER
JUSTICIER
MATELAS
MYOPE
PAVILLON
PLAFOND
POILU
PONCTION
PRINCE
RATATOUILLE

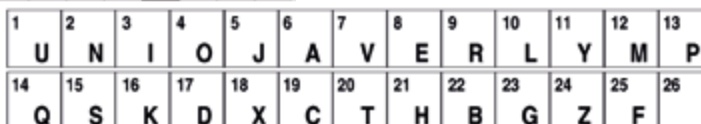
REVENU
SANDALE
SCRUPULE
SEGMENT
SIGNAL
SORBET
SUJET
TABAC
TAMPON
TARIF
TIRELIRE
TRIBUNE
VAGUE

Sudoku



Solutions des jeux du numéro 144 du 1^{er} semestre 2025

Mots Mêlés : Le mot-mystère était : RYTHME



Ma Belle vallée

AIGUEBLANCHE

Souvenirs...

Souvenirs de Collonges-la-Rouge, envoi de montgolfières tôt le matin à Rocamadour, un des lacs souterrains de la grotte de Padirac.

César



AIME-LA-PLAGNE

Club des Aînés



un coucou de Marseille du club
des aînés d'Aime la Plagne

Club la dent de Burgin

Près de 80 adhérents du Club de la Dent de Burgin ont apprécié le délicieux repas servi à l'issue de l'assemblée générale, dans la Maison des Générations aux Allues, le lundi 24 novembre 2025.

Monsieur Vincent Rolland, député, et monsieur Thierry Monin, maire des Allues, présents à la réunion, ont insisté sur le rôle primordial de notre association pour le maintien du lien social et la lutte contre le sentiment d'isolement qui peut exister chez certaines personnes âgées.



Au cours de cette assemblée générale, les membres du bureau ont remercié chaleureusement tous les bénévoles sans lesquels les différentes activités proposées ne pourraient avoir lieu.

Les participants à cette belle journée se sont séparés avec regret en fin d'après-midi.

LES BELLEVILLE

Club Les Myosotis

En juin, 33 adhérents du club des Myosotis sont partis à la conquête du Val de Loire. Le séjour a débuté par la visite pédestre de la ville de Tours avec la Basilique qui renferme dans sa crypte le tombeau de St Martin, suivie de la visite du Château de Chenonceau du 17^e siècle, et

des jardins d'ornement de style renaissance de Villandry. Au musée du compagnonnage, ils ont pu admirer les multiples chefs-d'œuvre que ces compagnons du tour de France devaient produire pour honorer « la belle ouvrage ».



Pose au château de Villandry

LES BELLEVILLE



Les 5 lacs de la Forclaz



Les Monts de Peclet



Octobre Rose



Le Festival des Lumières

Le zoo de Beauval, 4^e plus beau parc animalier du monde, le village troglodytique de Turquant, le cadre noir de saumur, complétaient le programme du séjour.

Fin juin, la CARSAT avait choisi la commune des Belleville, pour animer une conférence sur la « gestion du stress » le yoga du rire : hilarant.

Le groupe de marcheurs a totalisé cette année une trentaine de randonnées. Le Mont Jovet, les 5 lacs de la Forclaz, les Monts de Peclet, La Combe Bénite, le lac de la Montagnette, sans oublier les deux jours en Maurienne au refuge du Carro, resteront les plus belles sorties.

« Les Myosotis » ont marqué leur présence lors du Festival des lumières à Notre-Dame-de-la-Vie, au forum des associations. De même, ils se sont fortement mobilisés pour « Octobre Rose », organisant la marche et la tombola.

Les 18 et 19 septembre, 33 adhérents ont fait une virée dans la Drôme. Une petite visite au « Facteur Cheval » s'est imposée avant de se rendre à la cité Varlhona pour explorer, sentir, et déguster le chocolat sous toutes ses formes. Le lendemain, une visite guidée les promenait dans le jardin extraordinaire des Fontaines pétrifiantes, avant de prendre le bateau à roue pour une croisière-déjeuner.



Le Mont Jovet

Le jeudi 9 octobre, le club a organisé une journée culturelle à Chambéry. 40 personnes ont découvert l'âme et l'histoire de la ville à travers un dédale d'allées, de cours d'hôtel particuliers, de nombreux trésors architecturaux, ainsi que le riche décor en trompe-l'œil de la cathédrale, ancien couvent des franciscains.

Au Musée Savoisien, elles ont déambulé parmi les collections du patrimoine savoyard, découvrant avec fierté, des objets et même une maquette provenant des Belles-illes.

LA BIOLLE

Les Amis du Meyrieu

Voyage Vic sur Cère (Cantal)

Du 07 au 14 juin 2025

1^{er} jour : En fin d'après-midi, arrivés à l'Hôtel-des-Bains, les participants ont pris possession des lieux après un apéritif de bienvenue.

L'établissement trois étoiles, situé dans un parc ombragé de 5000 m² (piscine, solarium, jardin anglais, aires de jeux divers...) offre tout le charme du début du siècle avec un confort moderne.

2^e jour : Visite guidée de Vic-sur-Cère, riche patrimoine architectural, ses jolies maisons aux toits de lauzes, Vic-sur-Cère est une ancienne citée de baillage du 17^e siècle et ancien lieu de résidence des Princes de Monaco.

Déjeuner à l'Hôtel.

Découverte de la station de sport d'hiver «Super Lioran», de Prat-de-Bouc, un col situé à 1396 m d'altitude, le plus haut sommet du département, lieu de passage des oiseaux migrateurs et de la vallée de Brezon.

Dîner, soirée Diaporama sur le Parc des volcans d'Auvergne.

3^e jour : Départ pour Rocamadour avec un arrêt à Figeac (la ville de Champollion) où s'est développée l'une

des villes les plus florissantes du midi médiéval. Après le repas, départ pour une promenade à travers l'histoire et les légendes de Rocamadour. Son Château, en passant par le Chemin de Croix pour entrer dans l'histoire de ce Haut Lieu du Moyen-âge.

Dîner, soirée loto et quizz auvergnat.

4^e jour : Matinée libre avec activités - jeux à l'hôtel et accès libre à l'espace balnéo couvert.

Déjeuner à l'hôtel.

Départ pour la découverte du plateau volcanique de La Planèze, de la citée du Vent : St-Flour.

Visite de la vieille ville, de la cathédrale, et du viaduc de Garabit réalisé par Gustave Eiffel.

Dîner, soirée dansante avec musiciens.

5^e jour : Jour de mémoire des pierres :

Départ pour le Château d'Anjony, visite de la forteresse de Salers.

Déjeuner à 1300 mètres d'altitude dans un refuge de montagne au col du Pas de Peyrol.

Visite de Dienne, avec son église romane et aperçu du Château d'Anteroche.

Dîner, soirée au casino de Vic sur Cère.

6^e jour : Journée tradition :

Rencontre avec un agriculteur qui nous a fait partager sa passion et découvrir la fabrication avec dégustation du célèbre fromage « Le Cantal ».

Déjeuner à l'Hôtel.

Départ pour la visite d'Aurillac, au cœur de la vieille ville, là où se prépare le meilleur des produits auvergnats et où se transmettent les secrets de fabrication... Au fil des balades découverte de ses richesses architecturales.

Dîner, soirée jeux, détente...

7^e jour : Matinée détente : activités libres à l'hôtel, accès

à l'espace balnéo, marché de pays au village...

Déjeuner à l'hôtel.

Après-midi : Histoire – panorama, curiosités...

« Pas de Cère » : 150 m de dénivelé, un incontournable de la vallée de la Cère, site classé Espace Naturel Sensible (ENS), cascade de la Roucolle .

Possibilités : pétanque-belote ou autre...

Dîner auvergnat avec soirée « Si on chantait » pour achever cette semaine. Voyage retour le lendemain.

LA BIOLLE



Une cuisine régionale avec ses spécialités, un hôtel tout confort, un personnel à l'écoute, un soleil chaud et généreux, ont contribué à une joyeuse ambiance pour faire de cette semaine un séjour inoubliable.

Merci aux organisateurs.

BOURG-SAINT-AURICE

Club Loisirs et Amitié

Voici l'essentiel des événements du club depuis le dernier bulletin :

- **Le 27 mai 2025** : goûter à la maison SAINT-MICHEL (Ehpad)



- **Le 30 mai** : goûter à la Roselière : très bons moments parmi nos anciens.



- **Le 6 juin** : sortie de printemps au cabaret BONGO à Saint-Marcel-les Valence. Visite, dégustation et achat de raviolis, puis direction le cabaret. Après un menu gourmand accompagné de musiciens, chanteurs, danseurs, la revue éblouissante a enchanté tout le public.



- **Le 9 juillet** : pique-nique dans les Marais. Au programme, pétanque, papotage, belote, danse, journée très conviviale pour cette rencontre avec différents clubs.



- **Les 2 et 9 septembre** : Visite de l'usine d'embouteillage des eaux de BONNEVAL à SEEZ. Grâce à la persévérance de notre Président, Michel RENAUD, nous avons pu visiter l'usine d'embouteillage des eaux de « Bonneval » à Séz. Ressource, précieuse, eau minérale naturelle qui jaillit librement et naturellement à la surface de la terre à 1000 mètres d'altitude.



- **Le 14 octobre** : Anniversaires. Après un petit loto, 16 personnes ont été fêtées pour leur changement de décennie (70,80 et 90 ans).



- La gymnastique douce se déroule tous les vendredis matin.



- Une Nouveauté au club : une petite chorale se forme.



Club Rencontre et Amitié

Festival d'orgues de Barbarie

Le dimanche 07 septembre, c'est par un soleil radieux, qu'une cinquantaine d'adhérents du club Rencontre et Amitié s'est rendu au festival d'orgues de Barbarie qui se déroule chaque année début septembre à OINGT.



OINGT est classé plus beau village de France et se situe dans le secteur des Pierre Dorées.

Après avoir débuté notre journée par une dégustation de vin du beaujolais, dans le domaine viticole de Fond-Vieille, nous avons déambulé dans les rues pour entendre et admirer toute sorte d'orgues de Barbarie.

Ce fut une très belle journée qui a ravi tous les participants.

Thé dansant 2026

Vous êtes invités à participer à notre thé dansant le 29 mars 2026, salle la Traverse avec l'orchestre Sandrine et Jacky Guilloux.

Arlette et Hélène

LES CHAPELLES

Club Les Sillons

Le mercredi 25 juin 2025, 31 adhérents du Club Les Sillons de Les Chapelles, de bonne heure et de bonne humeur, ont pris le car pour La Mure.

Au programme : petit train de la Mure, repas au belvédère et promenade en bateau sur le lac de Monteynard. Tous les membres ont apprécié cette journée.



Le vendredi 25 juillet 2025, rendez-vous pour notre traditionnelle CHAPELAINE.



36 personnes ont répondu présentes, sous un soleil radieux. Un groupe est parti faire une balade autour de la commune, tandis qu'un autre groupe rejoignait la chapelle de Mont Carmel pour une visite enrichissante.

Il était l'heure de regagner la salle polyvalente pour un kir bien mérité, suivi d'un barbecue délicieux.

Marie Pierre Emprin

MONTAGNY

Club du Soleil

Petit résumé de l'année 2025 riche en activités et en convivialité !

Une semaine sur deux : après-midi récréatif et loisirs le mardi et le jeudi.

Janvier : galette des rois.

Février : concours de belote.

Mars : après-midi crêpes.

Avril : prévu journée à Manigod reportée cause importante chute de neige !

Mai : repas interclubs avec Villemartin et Feissons/Salins.



Juin : Randonnée pédestre « La Forme » :

Le club a accueilli sur deux jours 172 marcheurs qui ont pu admirer notre chapelle « Notre Dame des Neiges », nos belles prairies et nos charmants hameaux au cours des deux journées du mardi et jeudi.

Pour clôturer ces randonnées, un rafraîchissement bien mérité a été servi à la salle des fêtes au son des douces voix de nos chanteurs...

Août : traditionnel repas au « Bouc Blanc » à La Tania.

Septembre : journée à Manigod avec visite de l'écomusée du bois, et découverte du majestueux orgue dans une ambiance guillerette suivis d'un repas au col de la Croix Fry au son de l'accordéon toujours très apprécié !

Du 9 au 14 septembre : séjour en Alsace : avec la visite du château du Haut-Koenigsbourg, la croisière sur le Rhin pour découvrir la ville de Strasbourg, découverte du palais du pain d'épices, d'une chocolaterie et d'une cave avec dégustation du fameux kougelhof, et bien sûr le déjeuner au Royal Palace suivi de son nouveau spectacle éblouissant « Parfum d'étoiles ».



Sur le retour, parcours de la route des vins pour profiter des plus beaux villages d'Alsace, puis petit tour dans le NatuOparc pour saluer dame cigogne et toute la faune locale, et visite de Colmar en petit train.
Un séjour agréable apprécié de tous les participants.

Une nouvelle saison commencera cet automne avec le loto en octobre, l'Assemblée Générale en novembre et le repas de Noël en décembre.

J.M.

FRÉTERIVE

Les Roses Brunes

Fidèle à leurs engagements, le club des aînés de Fréterive sous la belle appellation « Roses Brunes » continu à maintenir et à entretenir une vie sociale au sein de la commune pour toutes personnes ayant franchies le seuil des 50 ans et qui ont le désir de briser la solitude par des rencontres, des activités et des divertissements.

Un repas conçu chez un traiteur est toujours organisé à l'issue de notre assemblée générale qui se déroule en début d'année. C'est un moment privilégié où les discussions vont bon train et font souvent avancer notre association en apportant des idées nouvelles.

Nos rencontres pour les lotos quelquefois accompagnées de « bugnes » ont toujours séduit beaucoup d'aînés où l'ambiance très familiale est toujours de mise.

Lorsque la météo nous le permet, les marches douces prévues tous les 15 jours sont des moments de maintien physique, de découvertes où chacun fait corps avec la nature.

Notre repas d'été qui clôture le premier semestre permet une rencontre conviviale à tous ceux qui n'ont pas la possibilité de s'évader. C'est un repas froid en self-ser-

vice où la quantité et la qualité des mets ne peuvent faire que des heureux. L'ambiance musicale permet à l'issue du repas d'échanger toujours quelques pas de danse.

Les journées cinéma remplissent toujours la salle. Des vidéos de qualité retrace des voyages de nos adhérents. Très appréciés aussi, certains montages ou vidéos, sur nos siècles antérieurs, font pour beaucoup resurgir la nostalgie de ces années passées.



Les journées cinéma



Les marches douces

Pour Noël un repas chaleureux réunis tous nos adhérents autour d'une table magnifiquement décorée par les plus habiles d'entre nous.

Roland Pajean

Club des Joyeux Lurons

MONTMÉLIAN

Le club des Joyeux Lurons au fil de 2025...

En 2025, se sont poursuivies les activités traditionnelles du club : jeux de société du jeudi, randonnée, marche pour tous, participation aux sorties la Forme.

En outre, ont ponctué l'année :

- La galette du 14 janvier,
- La dictée du 13 février,
- Le repas morue du 15 février,
- La journée en Maurienne du 18 avril (voir bulletin 144),
- Le pique-nique du 13 juin,
- Le loto du 14 septembre.

Par ailleurs, le club a aidé à l'organisation de 12 séances de gymnastique adaptée dispensées par SIEL BLEU et financées par la CARSAT, à destination des adhérents et non-adhérents.

Mais l'évènement de l'année fut la journée fêtant les 50 ans du club.

Adhérents, administrateurs, personnalités, représentants d'associations et de la fédération GM 73, se sont donc retrouvés le 10 octobre à la salle de la Savoyarde dans une ambiance conviviale, pour célébrer cet anniversaire entièrement financé par le club.

On doit souligner l'implication active de nombreux adhérents dans les étapes ayant permis le succès de cette

aventure : achats, mise en place, cuisine, service, décoration (avec la contribution remarquable d'Yves Gaudin).

La récompense pour les organisateurs fut le sentiment d'avoir favorisé un moment de chaleureuse amitié.

Quelques photos valant mieux que tous les commentaires, voici quelques illustrations de cette journée.

Petit rappel historique :

Le 23 mars 1975 est créé à Montmélian sous la présidence de M. Henri Lion, avec l'aide du maire Roger Rinchet et de sa municipalité, un club du 3e âge, selon la dénomination de l'époque. En 1992, l'appellation devient « club des Aînés Ruraux de Montmélian », puis vers 1995, « club des Joyeux Lurons », affilié à la fédération de Savoie des Aînés Ruraux.

Huit présidents ou présidents se sont succédés depuis, assistés de nombreux bénévoles, pour animer cette association dont les principes fondamentaux restent la lutte contre l'isolement et la solidarité.



Les 50 ans du Club le 10 octobre 2025



PRALOGNAN LA VANOISE

Club Chanteclair



Pique-nique aux Prioux le 10 juillet 2025

La réunion de secteur du 4 décembre 2024 à Montagny nous a convaincus. Pour mieux se connaître, partager des moments de convivialité, nous devons nous regrouper afin de diversifier nos activités.

Le club « Chanteclair » de Pralognan a tout naturellement mis ces conclusions en application. Nous avons donc contacté les 9 autres clubs du secteur « Tarentaise sud » afin de les convier à un « Pique-nique ».

C'est avec grand plaisir que, le 10 juillet, nous avons accueilli 31 adhérents de notre secteur venant de Bozel, Champagny, Montagny, Villemartin et des Belleville. C'est aux Prioux, le long du Doron, que nous leur avons donné rendez-vous dès 9 heures. Ce lieu a été choisi pour sa facilité d'accès afin que personne ne soit écarté. Ainsi, le parcours PMR a fait le plaisir des personnes ayant des difficultés à se déplacer. Les plus « en jambes » se sont dirigés vers la Vallée de Chavière. Après 2 heures

de marche, ils nous ont rejoints pour un bel apéritif préparé et offert par le club Chanteclair.

Bien installés sous des barnums apportés par le club, nous avons dégusté notre repas tiré du sac tout en échangeant des propos les plus variés. Une petite sieste, du tarot, de la belote, de la pétanque ou simplement des échanges, c'est ainsi que cette parenthèse conviviale s'est poursuivie jusqu'en fin d'après-midi.

Aux dires de tous, l'idée a été concluante, et chacun promet de la poursuivre.

Journée en Maurienne le 30 septembre 2025

Les bonnes relations renouées lors du pique-nique aux Prioux avec les membres des autres clubs du secteur « Tarentaise Sud » nous ont permis de nous retrouver avec plaisir, pour une journée de visites en Maurienne.

De Pralognan la Vanoise, Champagny en Vanoise, Bozel, Brides-les-bains et les Allues, nous étions 32 personnes à participer à cette agréable journée ensoleillée et instructive : visite du musée de l'Alu, du musée Opinel, du Grand Filon, mais aussi à l'excellent repas à St Georges d'Hurtières.

Tous sont rentrés ravis et espèrent que d'autres sorties ou animations pourront se faire en commun.

Josiane

PRALOGNAN LA VANOISE



Club Les Rhododendrons

QUEIGE



Souvenirs de la sortie à Chauaz...





Luc Poirier

LA ROCHETTE

Club de « La Madeleine »

Découverte Périgourdine du 29 Septembre au 03 Octobre

Lundi matin, nous étions 41 membres et amis, réunis dans un car grand tourisme pour aller à la découverte de la Dordogne, lors de notre circuit nous avons visité le village fortifié de Collonges-la-rouge, aux ruelles médiévales et maisons de grès rouge, puis ce fut l'arrivée au Domaine de Pelvez à Saint-Geniès, pour notre séjour.



La journée suivante fut la découverte de Saint-Geniès qui compte parmi les beaux villages de la région, dont le charme est caractérisé par ses maisons de pierres ocre aux traditionnels toits de lauzes qui composent le bourg et les hameaux environnants.

Pour terminer cette magnifique journée, nous avons fait la visite guidée des jardins de verdure d'Eyrignac, qui se décline dans les teintes de verts, dont les ifs, buis, charmes et cyprès sont les essences principales du site.

Le lendemain départ pour la boucle de la Vézère et découverte du joli village de Saint-Léon-sur-Vézère accompagné d'un guide local, puis continuation vers le village des Eysines capitale mondiale de la préhistoire (lieux des découvertes prestigieuses : de Cro-Magnon, des grottes de Font-de-Gaume et de la Vache).

Après le déjeuner au village vacances, ce fut le départ vers Domme et la découverte en petit train de la Bastide Royale où depuis la haute ville on a un point de vue remarquable sur la vallée de la Dordogne.

Nous avons terminé notre journée par la visite de la cité médiévale de Sarlat, classée au patrimoine exceptionnel, avec des ruelles pavées étroites, des magnifiques maisons à pans de bois et leurs toitures en lauzes.

Sur la route du retour, en direction de Brive la Gaillarde, nous avons visité la Distillerie Denois fondée en 1839, spécialités du terroir et de la qualité des liqueurs et apéritifs à base de noix et autres fruits, dont le fameux Quinquinoix et la Moutarde Violette de Brive, fleurons du patrimoine culinaire de la région. Après le déjeuner ce fut la route du retour.

Ce magnifique circuit de la découverte Périgourdine s'est déroulé dans la bonne humeur avec une ambiance amicale et chaleureuse.

Club La Madeleine

Club des Violettes

Au fil de l'année le Club des Violettes, pétale à pétale, conserve sa mission de convivialité, de partage, et de bien-être. Afin de renforcer les liens entre adhérents et de favoriser des moments d'échanges plusieurs animations ont été organisées.

Les rencontres conviviales du 2^e semestre 2025 :



Le 01 juillet une trentaine de personnes ont pris le téléphérique du Mont BOCHOR à PRALOGNAN pour admirer le paysage et apprécier le copieux repas servi par le restaurant d'altitude. La journée s'est terminée par la visite de la maison du Parc de la Vanoise.

Le 09 octobre la visite des cloches PACCARD n'a pas pu avoir lieu.

Les journées récréatives :

Le 09 septembre : Après-midi Théâtre « SAC POUBELLE EGARE » avec la Troupe des Belleville. Crampes à l'estomac assurées d'avoir trop rit.

Le 22 octobre après-midi jeux de cartes, divers jeux et goûter offert. Journée en plus des jeux, belote, cartes au local de l'Association.

Le 27 octobre concours de belote avec 39 doublettes.

Le 07 décembre pour clôturer l'année 2025, le repas de Noël au restaurant.



Projets pour l'année 2026

« Les VIOLETTES » ont des pétales plein la tête !

- 11 JANVIER : Assemblée Générale et tirage des rois.
- 09 FEVRIER & 26 OCTOBRE : concours de belote en doublettes.
- 19 AVRIL : concours de belote à la Mêlée.
- AU PRINTEMPS : sortie à la journée au Vélorail des Gorges du Doux. Repas pour fêter les 40 ans du Club « Les Violettes » et animation.
- 01 OCTOBRE : invitation à la journée de la convivialité organisée par le Club « Les VIOLETTES » avec le concours de la section « Forme » de la Génération Mouvement Savoie.
- D'autres activités, sont prévues en la fin d'année 2026.

À NOTER...

Bureau des Violettes (photos Jack Jumel)

La forme au Col de la Madeleine

SAINT RÉMY

Saint Rémy accueille les Aînés ruraux à Saint François Longchamp

Ils étaient près de 120 Aînés Ruraux venant de tous les coins de la Savoie, ce jeudi 22 juillet, rassemblés sous le col de la Madeleine, à Saint François Longchamp, en plein brouillard et avec la fraîcheur matinale, prêt à gravir les sommets environnants.

Le passage du Tour de France avait contraint la Fédération Génération Mouvement à n'organiser qu'une seule journée de randonnée, afin de ne pas encombrer

d'avantage une route déjà saturée par les camping-cars et autres véhicules de toutes sortes.

Trois groupes de randonneurs ont été constitués. Les bons marcheurs, emmenés par Jean-François Thiaffey et Paul Grisard, sont partis du télésiège de la Lauzière directement vers le col de Sarvatan, (2439 m), dans une montée très raide longeant la Grande Pierraille et comportant un passage aérien de 20 mètres nécessitant de se tenir à la roche. Arrivés au col, ils sont redescendus par le chemin de la Coutire comprenant 34 lacets pour remonter entre les paravalanches en pierres érigées en

1902 pour protéger le village d'Epierre situé juste en-dessous puis passer la Louche percée et le Roc Rouge et parvenir enfin au col de Montjoie (2258m). Là ils découvraient une vue magnifique sur la chaîne de Belledonne, le glacier de l'Etendard, les Aiguilles d'Arves et la Meije.

Pendant ce temps, les moyens marcheurs, guidés par Christiane Voiron, étaient partis à l'opposé, pour rejoindre aussi le col Montjoie. Là, ils retrouvèrent les bons marcheurs bien installés pour le pique-nique, mais étroitement surveillés par les vautours qui attendaient patiemment pour récupérer leur part. Après la pause, les trois groupes se retrouvaient sur le chemin des promeneurs pour revenir au car presque ensemble en passant par la crête Maxet.

En milieu de l'après-midi, la salle Belledonne de Saint Rémy accueillait tout le monde pour une petite collation préparée et servie par les bénévoles du club local. Et comme à la Forme, tout finit par des chansons, c'est Serge Vibert qui assurait l'animation.



Daniel CHAMPEMONT

Le club « Les bienheureux »

SONNAZ

Anniversaires

Le lundi 20 octobre, Roger ROULET Président des Aînés Ruraux, Générations Mouvement et toute son équipe en présence de Monsieur le Maire Daniel ROCHAIX ont organisé les anniversaires de notre nonagénaire, Marthe, les 85 ans de Elise, Josette et les 80 ans de Françoise.

Un rendez-vous festif plein de bonne humeur, suivi de nos jeux habituels.



Loto

Le dimanche 23 novembre, à la salle du Crêt un rendez-vous avec les habitants de notre commune pour un loto ouvert à tous. Beaucoup ont répondu présent et l'après-midi fut très agréable pour les participants surtout pour les gagnants qui sont repartis avec de très jolis lots.

Nous remercions les généreux donateurs, ainsi que les membres de l'association qui ont récolté les nombreux lots, confectionné les gâteaux, assuré l'organisation et la mise en place.



Club Le Signal

VIMINES

Depuis le mois de Mars, le club n'est pas resté inactif. Les sorties et les animations ont continué.

- Nous nous réunissons à la salle St Jean tous les premiers lundis du mois de 14h à 17h30 pour parler ou jouer autour d'un goûter.

- L'art floral réunit une dizaine de personnes un jeudi par mois à la salle St Jean.

- La gymnastique des neurones ainsi que les ateliers réflexes et équilibre reprendront en début d'année 2026.

- Le jeudi 17 Avril, nous sommes partis en car à la journée afin de faire deux visites (malgré un temps un peu pluvieux) et un repas au restaurant avant de rentrer.

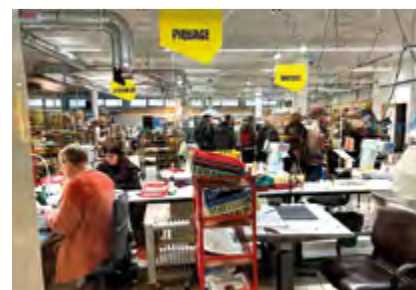
Romans pour une visite de l'atelier de fabrication de chaussures et Crest pour une visite de la propriété « Rivière » spécialisée dans la culture des pivoinés.

- Le 23 juin le conseil d'administration s'est réuni afin de répartir la gestion du club pour 2026 et prévoir des activités pour la fin de l'année.

- Le 18 juin nous sommes allés déguster la friture à Brison-Saint-Innocent, suivie d'un après-midi jeux à l'ombre.

- Pour le 15 Août lors de la fête du village, nous avons participé en tenant un stand de vente de Bugnes (maison) et de pizzas.

- Après un arrêt au mois d'Août, 37 personnes ont participé au voyage en Alsace du 12 au 15 septembre. Ce beau voyage a ravi tous les participants.



*Comme vous pouvez le constater
le club est actif et vous attend,
n'hésitez pas à nous rejoindre !*

Thérèse DUBOIS
présidente : 06 88 68 48 13

Brigitte MARTIN
adjointe : 06 81 30 15 74

Les Amis de la Croix de Coste

En balade dans le Trièze et la Matheyzine

Vendredi 19 septembre, le club des aînés ruraux est parti rendre visite à cette région du Dauphiné qui recèle des paysages et des activités étonnantes.

Nous avons découvert l'activité minière du plateau de La Mure : jusqu'à 794 000 tonnes d'anthracite, ce charbon particulièrement pur, étaient extraits chaque année à travers 250 km de galeries jusqu'à 1997.

Nous avons pu partager tous les aspects la vie des mineurs à travers la visite d'une galerie aménagée pour les visiteurs, la projection d'un documentaire et de nombreux objets et équipements propres à leur métier. Nous étions guidés par un petit-fils de mineur.

Puis nous sommes partis, avec le petit train de la Mure, visiter les magnifiques falaises du Vercors dominant le Trièze ; nous avons déjeuné face à elles dans le restaurant « Le Panoramic » où beaucoup d'entre nous ont découvert le murson, cette saucisse spéciale de la région, parfumée au fenouil, avant d'aller faire une promenade digestive au-dessus des falaises dominant le lac de Monteynard.

Dans l'après-midi, sur le chemin du retour, nous avons visité le musée Hydrélec d'EDF de Grand Maison, consacré à la production d'électricité à partir des barrages. Nous étions à côté de la plus puissante centrale de France, 3 fois celle de La Bathie lorsque ses 12 groupes



fonctionnent : sa particularité est d'alterner les phases de production avec celles de pompage pour remonter l'eau dans le lac qui l'alimente. En effet, elle fonctionne comme une batterie gigantesque, mettant en réserve de l'énergie lorsque la production est excédentaire (la nuit et à certains moments de la journée) pour ensuite alimenter le réseau électrique lorsque la demande est plus forte (début de matinée et soirée). Elle est l'une des Stations de Transfert d'Energie par Pompage (STEP) que la France possède, à l'instar de nos pays voisins.

YENNE

Y A D'LA JOIE



Traditionnellement, le club des aînés ruraux (Y A D'LA JOIE) de Yenne 73170 se réunit pour fêter l'arrivée de la « docte boisson ». A l'invitation de la présidente Monique MOIROUD, une trentaine de membres s'était donné rendez-vous à la salle municipale pour fêter ce digne événement. Rien n'y manquait : Ni le kir d'accueil, ni les bons « diots - pommes de terre », savoyards, cuisinés par les chefs Henri et Patrick, suivi de fromages et tomme de YENNE, le tout arrosé (avec modération) comme il se doit, par un beaujolais tout nouveau, et grandement apprécié pour ses qualités savoureuses. L'après-midi, se poursuivait par un loto, qui fit nombre d'heureux.

Merci au STAF du club, ainsi qu'à toutes les mains qui œuvrèrent pour la réussite (qui en fût une) de cette journée, ô combien appréciée de tous.

A l'année prochaine, si Dieu veut bien nous honorer de cette prolongation.

JM.Terron

2026 à vos agendas !

[Sommaire](#)
[Site web](#)

Suivez-nous



JANVIER	du 12 au 16	Séjour Raquettes	Grand-Bornand
	du 14 au 17	Séjour Raquettes URRRA	Bois d'Amont
FÉVRIER	03 et 05	Raquettes Forme	Les Saisies
MARS	24 et 26	Raquettes Forme Bellentre	Peisey
AVRIL	du 07 au 11	Marche Nationale	Montalbert
	21	Rando Forme	Montmélian
	23	Assemblée Générale et 50 ans de Générations Mouvement de Savoie	Montmélian
	du 27 au 30	Séjour rando URRRA	Hautes-Alpes
MAI	du 19 au 22	Journées Nationales	Ronce-les-Bains
	19 et 21	Rando Forme	Chignin
JUIN	du 08 au 11	Concours Nationaux de Dictée	Neuvy-sur-Barangeon
	10	Concours départemental Pétanque	St Pierre d'Albigny
	16 et 18	Rando Forme Côte d'Aime	Granier
	du 22 au 28	Voyage en Vendée	Vendée
	du 27 au 04	Séjour Forme	Oz-en-Oisans
JUILLET	07	Concours Pétanque URRRA	Beaucroissant ou St-Etienne-St-Geoirs
	21 et 23	Rando Forme Les Belleville	Val Thorens
AOÛT	25 et 27	Rando Forme Bourg-St-Maurice	Les Arcs
SEPTEMBRE	01	Date limite retour cartes adhérents non vendues	
	03	Refuge Forme (2 ou 3 jours)	Ruitor
	du 29 au 02	National de Pétanque	Argeles-sur-Mer
OCTOBRE	01	Journée Convivialité	Séez
	06	Réunion encadrants Forme	La Léchère (Cabrière)
	du 13 au 16	Séminaires des présidents	
	15	Réunion correspondants Forme	Montmélian
NOVEMBRE	05	Clôture Forme	St-Pierre-de-Belleville

À NOTER...

À NOTER...

À NOTER...

À NOTER...