



Générations *infos*

N° 143

Décembre 2024

Festi'âges : l'importance
du bien vieillir



La Forme :
Refuge du grand Plan



Santé : Spécial hiver



Le Lac du Bourget
et la navigation...



Heureuse année
2025 !

Sommaire

Site web

Suivez-nous



Que cette année vous soit
heureuse ; que la paix,
le repos et la santé vous
tiennent lieu de fortune.

Madame de Sévigné



Généralions Savoie Info n° 143 / Décembre 2024
Tirage en 2500 exemplaires - ISSN 2271-0558

Adresse : Généralions 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 : Murielle LEMAIRE,
Maurice MARTINET, Bernard REVILLET, Christian
COLLOD, Pierre CANALE

Crédits photos :
Généralions 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

Décembre 2024 / N°143

Pour le prochain numéro
N°144 : date limite d'envoi des
articles : 01 mai 2025.

À NOTER...

Le mot du bureau	3
Fédération Nationale	4/5
Concours photo	4
Rencontre Nationale de Pétanque 2024	5
Fédération de Savoie	6/09
Les présidents de clubs se réunissent	6
Festi'ages a sensibilisé sur l'importance du bien vieillir	6/7
La forme : Refuge du Grand Plan	7/9
Voyage : Séjour à Moëllan sur Mer	9
Santé	10/11
Spécial Hiver... ..	10
Quelques millions de stressés... ..	11
Témoignages du passé	12/14
Le lac du Bourget et la navigation, d'hier à aujourd'hui.	12/14
Du côté culturel	15/17
Poésie / Jeux / Recette de cuisine.....	15/17
La vie des Clubs.....	18/35
Agenda 2025	36

Le mot du bureau

2025, année ambitieuse et enthousiasmante...

Chers adhérentes et adhérents,

Alors que nous touchons à la fin de cette année 2024, il nous semble important de prendre un instant de réflexion. En ce mois de décembre, Maurice, notre vice-président, et moi-même souhaitons partager avec vous quelques mots pour conclure cette année bien remplie et vous donner un aperçu des perspectives enthousiasmantes qui s'ouvrent à nous pour 2025.

Avant tout, nous voulons saluer la mémoire de tous les membres des clubs de la Savoie qui nous ont quittés au cours de cette année. Leur présence et leur engagement resteront gravés dans nos souvenirs, et ils continueront d'inspirer notre fédération. Nous pensons également aux populations du monde entier frappées par des catastrophes – inondations, feux, conflits – qui nous rappellent l'importance de la solidarité, valeur fondatrice de notre mouvement.

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

Pour 2025, nous vous préparons un programme riche en activités. L'assemblée générale de notre fédération, qui se tiendra à Albertville le 3 avril, sera l'un des grands rendez-vous de l'année. Située au cœur de notre département, Albertville est un choix idéal pour rassembler tous nos membres et pour poser ensemble les bases d'une année dynamique.

L'année 2024 a été marquée par plusieurs moments forts, que nous souhaitons prolonger en 2025

- Au second semestre de 2024, notre fédération a par exemple organisé un conseil décentralisé le 10 juillet à La Côte-d'Aime (commune de Plagne Tarentaise), réunissant treize clubs (avec seulement un excusé). Cette initiative, appréciée de tous, a permis d'apporter un véritable soutien de proximité à nos membres. Nous souhaitons renouveler l'expérience dans les autres secteurs de la Savoie pour renforcer nos liens sur l'ensemble du territoire.

- Notre Festi'Agès du 21 septembre à la baie de Ménard, à Aix-les-Bains, fut également un succès. Grâce à la mobilisation des adhérents, des bénévoles, de la Mutualité Sociale Agricole et d'Itinéraires de Santé, cette journée, placée sous le signe de la santé et du bien-être, a offert de belles animations pour tous.

- De même, la journée des présidents de clubs, qui s'est tenue le 29 octobre à Albertville en présence de 53 personnes, a été l'occasion d'échanges constructifs. Les questions soulevées enrichiront les orientations de notre mouvement, et un compte rendu détaillé sera transmis à chacun.

Des projets ambitieux pour 2025

Les commissions ont déjà planifié des activités variées qui promettent de beaux moments de partage.

- Pour la commission « FORME », le calendrier est complet, encore de beaux séjours et randonnées en perspective.
- Deux voyages vous sont proposés par la commission : une croisière en Méditerranée et un séjour en Ardèche, parfaits pour découvrir ensemble de nouveaux horizons.
- Du côté des compétitions, le championnat départemental de pétanque aura lieu le 3 juin à Saint-Rémy-de-Maurienne, suivi par celui de l'URRA le 2 juillet au Montcel.
- Enfin, la commission dictée continuera en 2025, offrant à nouveau l'occasion de passer de bons moments autour de cette activité conviviale.

Un appel à renforcer nos équipes

Les nombreuses activités de notre fédération nécessitent un investissement important, et notre conseil d'administration ressent parfois la fatigue. Pour garantir la qualité de notre accompagnement et renforcer nos actions, nous avons besoin de nouveaux bénévoles. Si vous souhaitez rejoindre notre équipe, nous serons heureux de vous accueillir et de profiter de votre enthousiasme.

Un message pour les fêtes

En cette période de fin d'année, nous vous encourageons à prendre soin de vous, à rire, chanter, partager des moments chaleureux, entourés de vos proches. Profitez de cette pause bien méritée, et que cette fin d'année soit pour chacun d'entre vous un moment de bonheur. Au nom des administrateurs, de Maurice et de moi-même, nous vous souhaitons d'excellentes fêtes et une année 2025 douce et sereine.

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

André Traissard



Maurice Martinet



Concours photo 2025

Le concours annuel de photos de Généralions Mouvement a pour objectif de promouvoir une activité de loisirs au sein de nos clubs, en développant l'expression artistique de nos adhérents.

La Fédération nationale
a choisi le thème pour 2025 :

« *Insectes de nos jardins* »
(prés, campagne, ville... en France)

Elle laisse aux Fédérations départementales le soin de centraliser les œuvres des adhérents souhaitant participer au concours national. Les Fédérations organiseront une première sélection et enverront une photo à la Fédération nationale, parmi les œuvres qu'elles auront reçues, **avant le 28 février 2025**. Une aide logistique pourra être apportée par la Fédération nationale pour l'organisation des concours départementaux.

Ouverture du concours

Le concours est ouvert exclusivement aux adhérents du Mouvement, à jour de leur cotisation de l'année.



Une seule photo par candidat est autorisée. Les administrateurs nationaux, les membres de tous les groupes de travail nationaux ne peuvent pas concourir, ainsi que leurs conjoints. **Les trois lauréats déjà récompensés l'année précédente ne peuvent également pas concourir.** Chaque participant déclare être l'auteur de la photographie transmise et s'engage à ne pas proposer des œuvres provenant de banques d'images.

groupama.fr

TROUVER UN MEDECIN TOUJOURS DISPONIBLE POUR VOUS

- 10% SUR LA COMPLÉMENTAIRE SANTÉ*

TÉLÉCONSULTATION MEDICALE⁽¹⁾

- Avec votre contrat Groupama Santé Active, bénéficiez de 6 téléconsultations incluses par an et par personne assurée⁽¹⁾.
- Sans avance de frais et sans reste à charge.

Groupama
Toujours là pour moi

*Voir conditions auprès de votre conseiller Groupama.
(1) La téléconsultation n'est pas un service d'urgence. Groupama Rhône-Alpes Auvergne - Caisse régionale d'Assurances Mutuelles Agricoles de Rhône-Alpes Auvergne - 50 rue de Saint-Cyr - 69251 Lyon cedex 09 - 779 838 366 RCS Lyon - Document et visuel non contractuels - Crédit photo : Aurélien Chauvaud - Création : Agence Marcel, Juin 2024.

" Les jeunes marchent vite, mais les plus âgés connaissent le chemin. "

Pape François

Rencontre Nationale de Pétanque 2024

81 triplettes dont 28 féminines étaient présentes à cette 25^e édition du national de pétanque organisée par Généralités Mouvement du 1^{er} au 4 octobre à Argelès-sur-Mer, chez notre partenaire Azureva.

Cette année, le ciel fut clément en ce mois d'octobre, pour les 350 personnes réunies au Village de Vacances d'Azureva. 243 pétanqueurs et pétanqueuses, 79 accompagnants, 15 partenaires, une équipe d'organisation de 10 personnes ainsi que trois invités de marque en la personne de Meldy Melody, jeune artiste virtuose qui a assuré la première partie du concert de notre vedette, Jeane Manson, lors de la première soirée festive.

Les 81 triplettes venues de 33 Fédérations départementales et de 8 Unions régionales se sont affrontées amicalement durant trois jours sur les 50 terrains de pétanque préparés pour l'occasion par notre partenaire Azureva.

Au programme, des challenges et du spectacle pour cet événement phare de l'année, dans les Pyrénées-Orientales.

Plusieurs équipes de notre département s'étaient sélectionnées et ont participé à ce concours.

Le classement des femmes des clubs de notre département sur les 28 triplettes est :

- 8^e pour le club de St Pierre d'Albigny avec : Colette, Danielle, Antonia.
- 15^e pour le club d'Aigueblanche avec : Véronique, Evelyne, Christiane.



Le classement des hommes ou mixtes sur les 54 équipes est :

- 4^e pour le club de St Rémy de Maurienne avec : Vincent, Léopold, Patrice
- 22^e pour le club de St Pierre d'Albigny avec : Louis, Pascal, Michel.

Bravo et rendez vous le mardi 3 juin pour le concours départemental à St Rémy de Maurienne puis pour le régional (URRA) à Montcel le 2 juillet.

Le concours national de l'année prochaine pour la 26^e édition sera à Argelès-sur-Mer, du 30 septembre au 3 octobre 2025. Si vous souhaitez participer, n'hésitez pas à vous inscrire aux concours départementaux organisés par votre Fédération et l'Union régionale « URRA ».

Info SACEM

Evolution des tarifs au 1^{er} janvier 2025

Au 1^{er} janvier 2025, la SACEM (Société des auteurs compositeurs et éditeurs de musique) appliquera une nouvelle tarification pour rendre ses tarifs plus clairs aux organisateurs, notamment pour les événements sans prix d'entrée mais avec une buvette.

www.sacem.fr

À NOTER...



Les présidents de clubs se réunissent Les clubs de Savoie expriment leurs attentes...

Comme chaque année, la Fédération de Savoie de Généralités Mouvement réunit les présidents des clubs de Savoie. Cette année, c'est à Albertville, que se sont retrouvés, le 19 octobre, 53 représentants de 31 clubs et 11 membres du Conseil d'Administration de Généralités Mouvement.

Répartis en 6 groupes, les représentants des clubs étaient invités à exprimer leurs attentes vis-à-vis de la Fédération sur les sujets suivants :

- Cartes d'adhérents (vers la dématérialisation...)
- SAGA (comment permettre aux clubs de gagner en autonomie ?)
- Organisation des voyages par la Fédération (types de voyages, durée, fréquence...)
- Formations organisées par la Fédération (sujets, lieux, fréquence, priorité...)
- Assurance voyage (points à clarifier ?)
- Vente de gâteaux au profit d'associations
- Sujet(s) libre(s)

Les demandes et critiques formulées feront prochainement l'objet d'une analyse et la Fédération s'efforcera d'y répondre au mieux. La Fédération pourra ainsi mettre en place des actions pour faire face aux priorités exprimées. Les demandes d'informations (sur l'assurance voyage...) et de formation (sur SAGA, sur les rôles et responsabilités des Présidents, Secrétaires et Trésoriers...) seront traitées au plus vite.

D'autres sujets, nécessitant une coordination avec la Fédération nationale ou avec des partenaires demanderont plus de temps.

Bien entendu, le compte-rendu de la Réunion des Présidents et la synthèse tirée des réflexions seront transmis aux participants et le programme des actions mises en œuvre sera communiqué largement.

Festi'âges a sensibilisé sur l'importance du bien vieillir

Une centaine de bénévoles se sont mobilisés pour la première édition de Festi'âges qui s'est déroulée samedi 21 septembre, à la baie de Mémard.

Un évènement, plusieurs missions

La MSA (Mutualité sociale agricole) Alpes du Nord, Itinéraires de santé et Généralités Mouvement ont imaginé Festi'âges pour « faire vivre les associations qui animent les territoires ruraux », comme le souligne André Traissard, président de générations Mouvement en Savoie. Et si les territoires ruraux vivent, c'est grâce notamment à l'implication des bénévoles et c'est en ce sens que cet évènement est né, afin de « faire la démonstration du bénévolat pour montrer que le bénévolat, c'est accessible, c'est possible et c'est ouvert à tous », explique Fabien Champarnaud,

directeur général de la MSA Alpes du Nord. Ces trois structures ont travaillé ensemble pour proposer un évènement avec « un format joyeux et attractif pour tous les âges et toutes les générations », confie Anne Fuzat, présidente d'Itinéraires des Santé.

Et c'est chose réussie. Avec un circuit imaginé pour s'informer, se questionner, danser, penser à soi, bouger, se découvrir, se divertir et manger local, les visiteurs ont pu tester plusieurs activités et poser leurs questions auprès de professionnels.

Retour sur une dynamique innovante

« L'idée était de créer une dynamique entre les structures et départements de la Savoie, Haute-Savoie et l'Isère, avec la volonté de soutenir les clubs qui font

vivre le territoire. En Isère, cela représente plus de 250 associations pour 9000 adhérents et plus d'une centaine en Savoie pour environ 7000 adhérents.

Depuis la crise de Covid 19, l'engagement bénévoles a changé : les bénévoles sont mobilisés mais il n'y a plus vraiment de volonté d'occuper des postes au sein des bureaux », explique Marc Masdureau, sous-directeur de la MSA Alpes du Nord. En adéquation avec les mots de la présidente, Françoise Thévenas, qui souhaitait rendre cet événement « intergénérationnel pour rompre l'isolement », la MSA Alpes du Nord, Itinéraires de santé et Généralions Mouvement ont à cœur de mettre en valeur les territoires ruraux pour les faire vivre. Et cette mobilisation pourrait en amener d'autres, à l'image des propos du maire de la Ville, Renaud Beretti « une initiation qui est une première et qui, j'espère, en appellera d'autres ».



Article l'Hebdo des Savoie du 26 septembre 2024 de Virginie Ludwiczak.

La forme

Refuge du GRAND PLAN les 6 et 7 septembre 2024

Le jeudi, que d'eau, que d'eau dans les torrents, les sentiers et sur nous aussi bien sûr.

On a tout bien pu faire sécher, des vêtements étaient suspendus partout... nous sommes montés sous la pluie. On était bien dans le refuge, on a bien mangé, bien chanté, Serge était déchaîné, on était dans le lit, on les entendait encore...

Le vendredi, grand soleil, on a pu faire ce qu'on voulait, la descente : une horreur, longue, longue... 3 heures et demi, ça a duré, je n'en pouvais plus.

On est venu nous récupérer en voiture, nous étions contents... nous avons été bien assistés par Alain et Olivier. Voilà, après retour à la maison...

Blanche

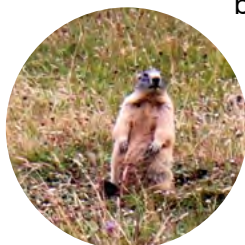


7

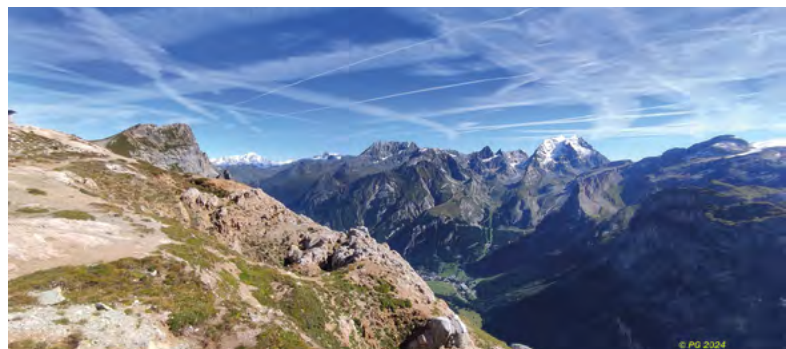
La forme / Refuge du GRAND PLAN (suite)

Jeudi 5 septembre 9h, il pleut des cordes. Sur le parking de La Rosière à Courchevel, 18 randonneurs et randonneuses entassés sous un abribus se motivent en pensant au proverbe « la pluie du matin n'arrête pas le pèlerin » !!

Après un café réconfortant offert par nos amis des Belleville, les capes de pluie ajustées, nous partons direction la vallée de Avals par le sentier botanique mais nous ne voyons que l'eau qui dégouline sur nos chaussures. A la cascade des Poux, les eaux claires et brunes des deux ruisseaux ne se mélangent pas, tant les courants sont forts. Nous passons le chalet de la petite Val où était autrefois fabriqué le beaufort d'été. Par chance nous croisons le gardien du refuge qui nous invite à manger au chaud à midi.



Bonne nouvelle, nous laissons le sentier des lacs et nous filons au refuge du Grand Plan où Laurent et Tej ont tout prévu pour notre confort. C'est agréable de se retrouver devant le poêle et nos chaussures et vêtements vont sécher. Pendant que nous prenons notre pique-nique au chaud, la pluie cesse et l'après-midi malgré la grisaille nous allons aux lacs Merlet. Le petit refuge des lacs domine le sentier bordé de fleurs et les edelweiss sont encore belles puis nous rentrons par le lac du Pêtre. Les marmottes sont nombreuses et semblent plus occupées par leur repas que par notre passage.



Au réveil, après les commentaires sur la nuit passée, un solide petit déjeuner, c'est un jeu de piste pour récupérer les vêtements qui finissent de sécher un peu partout. Enfin les sacs sont prêts. Après la traditionnelle photo de groupe devant le refuge nous remercions et saluons les formidables gardiens et avec la sourire nous filons vers le Petit Mont Blanc.



La piste traverse les vastes alpages des Avals puis au col du Mône le paysage change, le sentier se fait plus raide et grimpe dans le gypse. L'arrivée sur le Petit Mont Blanc à 2680m d'altitude est spectaculaire, le sommet arrondi est chaotique et pelé. Une table d'orientation nous aide à repérer les différents sommets qui se découpent dans le ciel bleu : l'Aiguille du Fruit, les glaciers de Vanoise, le Mont Blanc et bien d'autres. On voit même le Beaufortain et la Lauzière et bien sûr la Grande Casse mais les connaissances d'Alain et Serge nos « guides locaux » sont plus précises et ils ont du mérite pour répondre à toutes les questions. Pralognan s'étale en fond de vallée. Nous

Pas dans l'ordre prévu, nous avons finalement bouclé notre randonnée et notre journée s'est terminée dans une ambiance formidable par un bon repas, des chants et même quelques pas de danse avec les gardiens qui sont vraiment accueillants et d'une gentillesse remarquable.



avons une pensée pour Marie-Thé qui aurait dû être avec nous. Émerveillés par ce paysage nous prenons le chemin du retour et le casse-croûte est encore un agréable moment de partage. Nous traversons à nouveau la vallée des Avals à la frontière du Parc de la Vanoise qui sous le soleil nous dévoile une nature encore sauvage et nous rejoignons le parking soit par la piste soit par le sentier des marches suivant la forme de chacun.

Malgré la pluie du départ nous gardons un agréable souvenir de cette randonnée et cela se voit dans le beau reportage photo que nous a transmis Patrick.

Françoise ■



Voyage Séjour à MOËLLAN sur MER du 1er au 8 septembre 2024

AITON, 3 h 30 !

Il est très tôt, mais tout le monde est à l'heure.

Le ramassage terminé, nous sommes 30. Nous pouvons donc nous installer confortablement dans le bus pour un voyage d'environ 16 heures, direction le Finistère, où nous séjournons au Domaine maritime de BEG-PORZ.

Grâce à Mathieu notre chauffeur exemplaire et à Morgane notre gentille et très professionnelle guide, nous avons pu réaliser de magnifiques excursions (découverte de Concarneau, la rade de Lorient, Océanopolis à Brest, Pont-Aven, les alignements de Carnac, Ste Anne d'Auray, Etc.)

La Bretagne n'a pas failli à sa réputation : le soleil omniprésent a fait oublier les quelques averses qui ne nous ont nullement gênés lors de nos visites.

Un groupe homogène, un hébergement parfait, des repas aux menus locaux et variés, des soirées animées, de la gaieté, de la bonne humeur et beaucoup de convivialité ont contribué à la réussite de ce séjour très dépayssant.

Nous remercions vivement Hélène la responsable de la Commission Voyages de la Fédération Départementale qui a organisé ce voyage.

Josiane ■



9

Spécial Hiver...

*Pluie, froid, vent, neige...
L'hiver sera bientôt là,
entraînant avec lui son
cortège de pathologies,
du simple rhume à la très
redoutée grippe.*

Chaque année ce virus « agrippe » brutalement (d'où le nom de cette pathologie) des centaines de milliers de personnes, sans le moindre symptôme préalable et les cloue au lit, parfois plusieurs semaines. Pour éviter la survenue d'un tel épisode grippal, toujours pénible, l'homéopathie propose une réponse originale et globale, allant de la prévention à la convalescence.

Enrichie par une bonne connaissance des points clefs suivants, elle permet de minimiser la grippe ou les possibilités de la contracter.

RHUME OU GRIPPE ?

La confusion est fréquente entre ces deux affections. Savoir reconnaître la vraie grippe est primordial pour avoir les bons réflexes. Pour bien s'identifier, il faut savoir qu'elle se déroule selon un scénario immuable en 4 phases :

- Incubation durant 1 à 3 jours, stade «silencieux», sans symptômes mais hautement contagieux.
- Début très brutal avec un ensemble de symptômes caractéristiques : frissons, courbatures, maux de tête, brusque élévation de la température à 39-40», malaise général.
- État durant 2 à 5 jours au bout desquels la fièvre

chute avant de remonter brutalement. C'est le célèbre V grippal.

- Convalescence avec disparition des symptômes et de la fièvre, mais persistance d'une asthénie très marquée durant une à plusieurs semaines.

LA PREVENTION

Plus que jamais, Pour lutter contre l'agression du virus, une bonne hygiène de vie est indispensable. Voici 5 conseils pour vous aider à préserver votre capital santé :

- Manger équilibré. L'hiver n'est pas vraiment la meilleure saison pour entreprendre un régime. Privilégiez la Vitamine C sous toutes ses formes.
- Ayez une activité physique régulière et de préférence en plein air : marche, vélo...
- Abstenez-vous de fumer.
- Soignez la quantité et la qualité de votre repos.
- Stimuler vos systèmes de défenses immunitaires.

Votre médecin ou votre pharmacien vous conseilleront sur le traitement qui vous convient le mieux.



Quelques millions de stressés...

Faites l'expérience : dans une conversation entre amis ou au travail, prononcez le mot « stress » ... et vous verrez chacun renchérir en vous expliquant pourquoi, comment et depuis quand il est stressé. Rien de plus normal ! Une étude a montré que 84% des Français se considèrent stressés. Mal du siècle ? Non, si on considère que le stress a existé de tous temps, même si on ne l'appelle ainsi que depuis 1936. Oui, si on remarque que le nombre de causes potentielles de stress a considérablement augmenté. Bien sûr, on peut toujours espérer que les choses vont aller en s'améliorant. Si vous le croyez... c'est que vous n'êtes vraiment pas stressé ! **Mais au fait... c'est quoi le stress ?**

Stress vitamine ou stress poison ?

Pourtant « Tout n'est pas à jeter » dans le stress. Le stress, c'est la réponse de notre organisme à toutes les pressions dont il est l'objet : tout ce qui nous stimule ou tout ce qui nous agresse va provoquer du stress.

A petite dose, ce n'est pas grave... au contraire, c'est même bénéfique : nous sommes stimulés et nous pouvons ainsi libérer l'énergie, le dynamisme, la créativité qui sont en nous. Regardez ce qui se passe dans les premiers jours des vacances : l'absence totale de stress nous rend souvent léthargiques et nous fait manquer de tonus. Il nous faut notre « bon stress », encore appelé « stress vitamine ».

Mais au-delà d'une certaine dose, les choses se gâtent : notre organisme ne peut plus s'adapter et nous devons, faire appel à nos réserves. Quand elles sont épuisées ... gare ! C'est le « mauvais stress » ou « stress poison », celui dont on parle généralement.

ÊTRE BIEN DANS SA TÊTE !

Le mécanisme du STRESS

Le stress est un ensemble de réactions de l'organisme.

Ces réactions s'effectuent en 3 temps :

• 1er temps : alerte

Surpris par l'agression, l'organisme présente différents signes : sursaut, pâleur, rougeur, respiration et battements du cœur plus rapides.

• 2° temps : résistance

L'organisme s'adapte en augmentant ses défenses, selon l'une des deux stratégies qui s'offrent à lui : l'affrontement ou la fuite. Si la cause du stress ne disparaît pas, les effets néfastes vont commencer à se faire sentir : mauvais sommeil, manque d'appétit, « boule » dans le ventre...

Cette phase de résistance peut très bien durer longtemps, si les facteurs stressants se répètent et deviennent omniprésents dans la vie quotidienne.

• 3° temps : capitulation

C'est une phase d'épuisement, au cours de laquelle le fonctionnement de l'organisme commence à se dégrader. Bientôt, il ne peut plus faire face à la situation : c'est là qu'apparaissent certaines maladies chroniques.



Le lac du Bourget et la navigation, d'hier à aujourd'hui.

L'origine du lac

Il y a 2 millions d'années, débutaient 4 périodes glacières successives. La dernière, la glaciation du Würm, a duré 100 000 années pour prendre fin il y a 12 000 ans. Un immense glacier occupait les vallées nord-alpines. Le lac du Bourget est la conséquence de la fonte de ce glacier.



Le néolithique

Les premières populations s'installent autour du lac en 3800 av. JC et resteront 3 millénaires. Des villages sont construits sur des pieux en bois. Les habitants chassent, pêchent, pratiquent l'agriculture, fabriquent des outils.

En 800 av. JC les populations quittent les rives, car le niveau du lac monte au point d'immerger les villages.

4 sites palafittiques identifiés sont aujourd'hui classés au patrimoine mondial de l'UNESCO

La période romaine

Les Romains colonisent les rives du lac, créant un vaste réseau de communication. A Portout, l'extrémité nord du lac, s'installe une fabrique de poteries.

A l'autre bout, au Bourget-du-Lac, la construction d'un port marchand promeut le commerce, par voie fluviale entre Lemenc (Chambéry) et Lyon, capitale des Gaules.

Le moyen-âge

Sur le lac, la navigation se fait à la rame et à la voile. Sur Le Rhône, c'est le halage qui prévaut, la traction est faite par les hommes et des chevaux.

Les échanges commerciaux entre Seyssel, Aix, Lyon se font par le lac, le canal de Savières et le Rhône, jusqu'en Méditerranée. La maison de Savoie contrôle la navigation jusqu'en 1860. Le Lac de Chatillon devient le lac du Bourget.



La révolution industrielle

En 1837, l'Abeille, un bateau à vapeur, quitte Lyon en direction d'Aix-les-Bains, c'est le début de plus d'un siècle de navigation à vapeur sur le lac.

C'est par le Rhône et le lac que les premiers curistes et touristes arrivent à Aix-les-Bains.

La famille impériale fréquente la ville d'Aix, suivie par la royauté, la haute bourgeoisie, les sportifs et les écrivains. Le lac inspire de nombreux poètes : Jean-Jacques Rousseau, Alphonse de Lamartine, Honoré de Balzac, Guy de Maupassant.

Le 20ème siècle

La navigation sur le lac s'oriente définitivement vers le tourisme et la plaisance. L'activité sur le lac est en plein essor. Les touristes embarquent pour une promenade ou une croisière. De nombreux clubs nautiques voient le jour et le lac du Bourget est représenté dans toutes les compétitions nationales, internationales et aux Jeux olympiques.



Photo : Gendarmet

Les événements festifs se multiplient : régates, concours de plongeurs, championnats d'aviron, courses de bateaux à moteur ; en démonstration à l'occasion de l'une d'elles, Donald Campbell, un pilote britannique à bord de son « oiseau bleu », atteint 300 km/h !

Le lac aujourd'hui

Ses caractéristiques : longueur : 18 km – surface : 45 km² - profondeur maximum : 147 m.

Il est bordé à l'ouest par les derniers contreforts du jura et à l'est par les pré-alpes. Il est relié à La Méditerranée par Le Rhône et le canal de Savières, un émissaire pouvant se transformer en affluent comme trois autres rivières : le Tillet, la Leysse, le Sierroz

Il appartient à l'état français qui définit le règlement, tandis que les ports sont gérés par Grand-Lac, la communauté d'agglomérations qui regroupe 28 communes proches du lac.

Il est ceinturé par une centaine de lieux-dits dont chaque nom évoque une anecdote ou un détail descriptif donné par les pêcheurs : la Grotte Lamartine, la Marmite, la tête de la vache, le chemin du curé, le cul du bois...



Photo : Gendarmet

66 LAC du BOURGET.

La Chambotte — Le Revard et le Nivolet

C'est un haut lieu de la diversité végétale et animale qui, au fil des années, est de mieux en mieux contrôlé. On y trouve une faune abondante : cygnes, grèbes huppés, tortues cistudes, hérons cendrés, rapaces, cormorans, castors, mouettes rieuses.

Les ports

Autour du lac, il y a 14 ports avec 2900 bateaux. Aix-les-Bains est le plus grand port d'eau douce de France. Chaque municipalité entourant le lac possède son port et sa propre plage. Il y a aussi de nombreuses petites plages sauvages, souvent accessibles uniquement en bateau. Sept châteaux surplombent le lac.



Les invisibles du lac

- En 1943, un avion de la Luftwaffe s'écrase dans le lac. L'épave est localisée en 1988 à une profondeur de 109 mètres. L'avion est toujours là, quelque part au large de l'Abbaye d'Hautecombe.
- 200 bouteilles de vin de Savoie mûrissant idéalement à l'abri de la lumière et à température constante reposent actuellement dans la meilleure et plus grande cave de France : le lac !
- Des vestiges datant de plusieurs millénaires et répartis sur des sites palafittiques sont encore enfouis dans les sédiments. Plus de 1000 bois plantés par une faible profondeur témoignent de la présence d'un lieu de culte romain datant de 200 ans Ap. JC.

L'avenir de la navigation

Les bateaux seront plus aérodynamiques, plus écologiques. La propulsion électrique et les foils s'imposeront probablement. Les batteries, panneaux solaires, l'hydrogène, les piles à combustible, sont les sources ou vecteurs d'énergie du futur. L'entreprise « Sea Bubbles » basée à Annecy expérimente déjà un nouveau concept de bateau produisant zéro vague, zéro bruit, zéro émission !

La compagnie des bateaux, propriétaire des navires à passagers sur les lacs d'Annecy et du Bourget convertit actuellement ses bateaux à la propulsion électrique.

La pêche

Il y a 8 pêcheurs professionnels et environ 1000 amateurs. Au fil des années, la quantité et la taille des poissons réduisent drastiquement. On y retrouve les espèces suivantes : lotte, lavaret, carpe, perche, brochet, sandre, truite, omble chevalier, silure.

Les activités nautiques

Les sports traditionnels sont pratiqués comme la voile, l'aviron, la plaisance, le ski nautique, la plongée, le canoë-kayak, la natation et, pour chaque discipline, souvent représentés par des clubs sportifs de haut niveau.

La pratique de nouvelles activités s'étoffe depuis quelques années, toujours avec l'accord indispensable du préfet : le wakeboard, le kitesurf, le paddle, le wingfoil, le wakesurf.

Article de Paul Billoud avec les archives municipales d'Aix-les-Bains, les archives départementales de Chambéry, les travaux de Raymond Castel, Johannes Pallière et Yves Billoud ■



De grâce !!!

PRINTEMPS
POÈTES

Cygne voguant majestueusement sur lac bleuté,
Petit rat en tutu dansant sur la pointe des pieds,
Valseurs virevoltant aux rythmes des flonflons,
Patineurs tournoyant malgré quelques flocons.

Etat de grâce en cette belle fin de journée,
Profitions de l'instant, le temps s'est arrêté,
Remercions nos amis nous voici rassemblés,
Heureuse complicité pour ce joyeux dîner.

Rendons grâce à la vie pour ces moments de joie,
Semons et partageons du bonheur autour de soi,
Avec bienveillance, respect et de tout notre cœur,
Croyons en l'avenir, espoir de jours meilleurs.

De bonne grâce poursuivons tous ensemble notre chemin,
Grâce à notre amitié nous serons encore plus forts demain,
En état de grâce vivons en harmonie et soyons tous heureux,
Grâce à notre bonne volonté à l'avenir tout ira pour le mieux.

*Gisèle SIMOND
Les Menuires*



LA GRACE

9 - 25 MARS 2024



LES BUGNES

Les bugnes sont de petites pâtisseries de la famille des beignets, traditionnellement dégustées à mardi gras.

Préparation : 30 min
+ 2h de repos

Cuisson : 20 min

Ingrédients

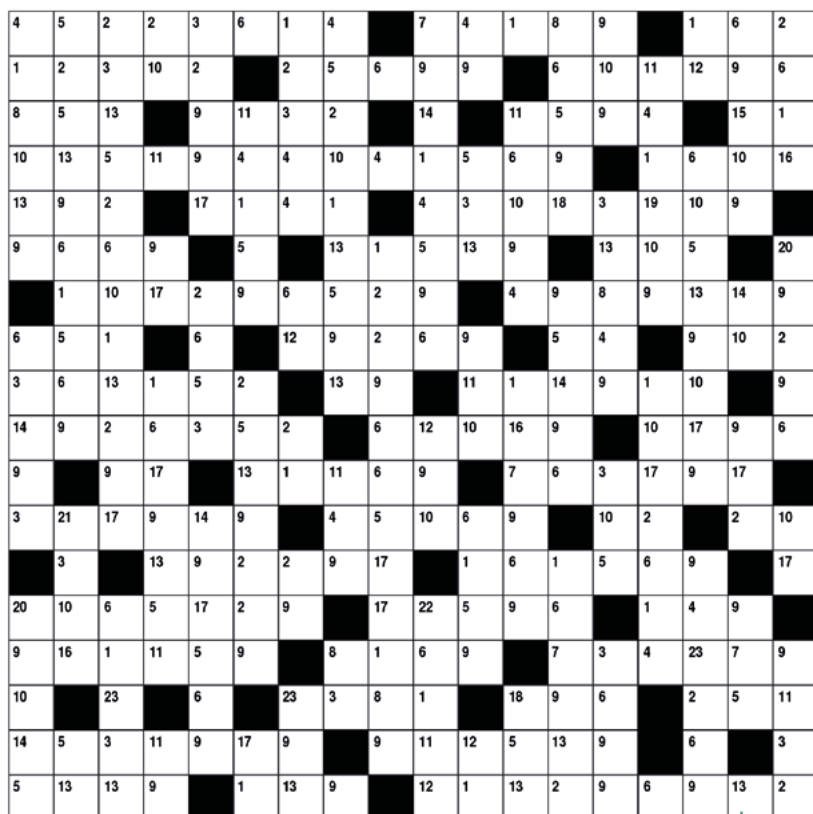
- 500 g de farine
- 100 g de beurre
- 60 g de sucre en poudre
- 4 œufs
- 1/2 sachet de levure
- 2 cuillères à soupe de rhum ou bien d'eau de fleur d'oranger (facultatif)
- 1 pincée de sel
- Sucre glace



Déroulement de la recette :

- Mélanger la farine avec la levure puis ajouter le beurre ramolli, les œufs battus, le sucre, le sel et le parfum (si vous le souhaitez). Pétrir pour obtenir une pâte bien homogène.
- Former une boule et laisser reposer au frais. Abaisser la pâte sur 1/2 cm d'épaisseur. Découper à la roulette des bandes de 10 par 4 cm. Au centre de ces bandes, faire une fente de 5 cm. Passer une des extrémités de chaque bande dans la fente de façon à obtenir un nœud.
- Frire les bugnes dans de l'huile chaude. Quand elles sont bien dorées, les égoutter sur du papier absorbant. Saupoudrer de sucre glace et déguster.

Régalez-vous !



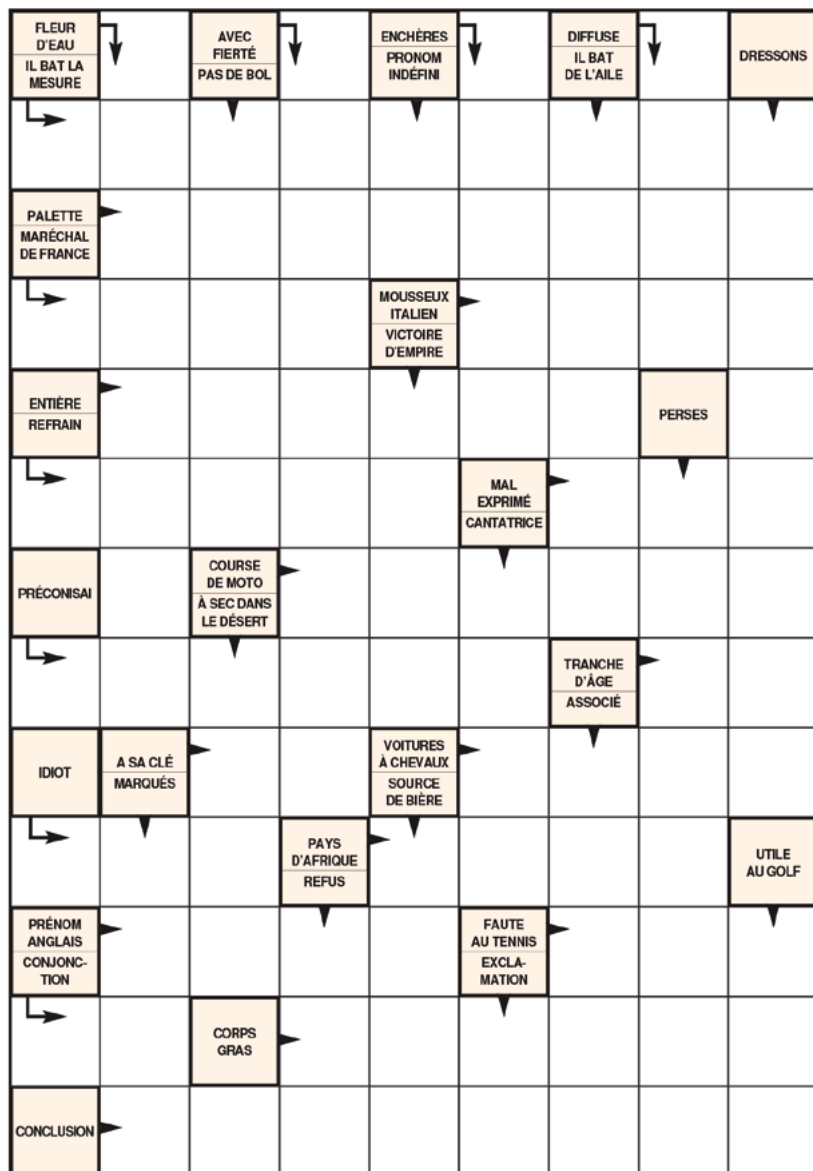
NOUVEAU !

Mots codés

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
A	T	O	L									
14	15	16	17	18	19	20	21	22	23			

Solutions des jeux dans le prochain numéro N°144 / juin 2025

Mots fléchés



Mots mêlés

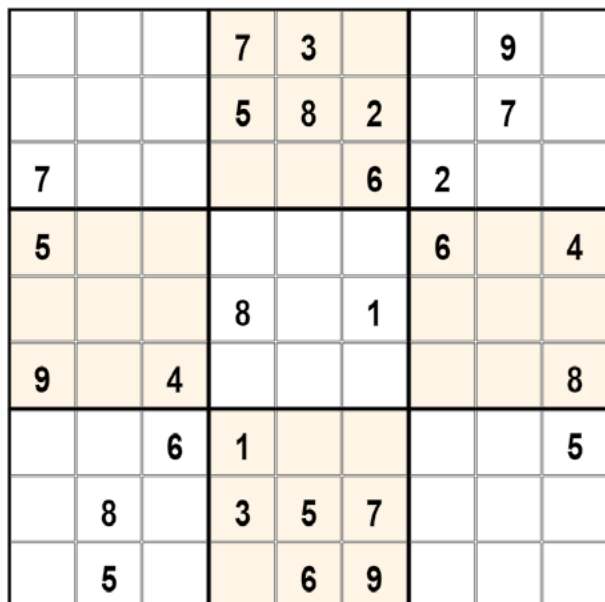


BARIL
CALCAIRE
CANDIDE
CARICATURE
CHAISIER
CHOUETTE
CLIQUER
CONCEPTUEL
CORAIL
CRENEAU
CRYPTTE
DECLENCHER
DESPOTE
EGOUTIER
ENZYME

FILMER
FIOUL
INJURE
JONQUE
JOUIR
JOVIAL
MACERER
MAJESTE
MARQUIS
MOITE
NANDOU
NOBLE
OFFENSE
PALABRE

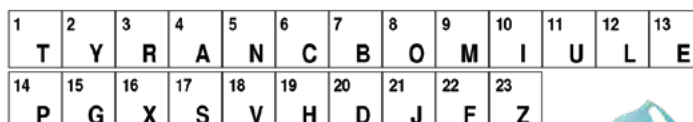
PARDON
PIXEL
POSTURE
PROFOND
RADICAL
RESERVE
ROULEAU
SIGNAL
SOLIDE
SOUTANE
TRAVERS
TRIBUN
TUYERE
VERRUE

Sudoku



Solutions des jeux du numéro 142 de juin 2024

Mots Mêlés : Le mot-mystère était : palissandre



Les Gentianes

AIME

Programme belote 2025

À NOTER...

Janvier	Lundi	13	Landry
	Lundi	20	Aime
	Lundi	27	Bourg St Maurice
Février	Lundi	10	Aime (Intervalle)
	Lundi	24	Seez
Mars	Lundi	3	Les Chapelles
	Lundi	10	Bourg St Maurice
	Lundi	17	Landry
	Lundi	24	Aime
	Lundi	31	Bellentre (Valdotains)
Avril	Lundi	7	Macôt
	Lundi	21	Peisey Nancroix
	Dimanche	27	Les Chapelles
Septembre	Lundi	22	Bourg St Maurice
	Lundi	29	Aime
Octobre	Lundi	6	Les Chapelles
	Lundi	13	Aime (Intervalle)
	Lundi	20	Landry
	Lundi	27	Seez
Novembre	Lundi	3	Macôt
	Lundi	10	Bellentre (Valdotains)
	Lundi	17	Macôt (Vergers)
	Lundi	24	Bourg St Maurice
Décembre	Lundi	1	Aime



Club l'Espérance

Le début de l'année a commencé par l'Assemblée Générale ordinaire en présence de Bernard REVILLET, référent de secteur, et de 70 participants.



A suivi le traditionnel repas « morue » en mars à l'Auberge « la Campagnarde » aux Mollettes.



Puis une journée à Lyon en mai pour découvrir le musée des Miniatures et du Cinéma, la Maison des Canuts sans oublier le déjeuner copieux dans un bouchon lyonnais « Chez Chabert ».

Du 23 au 30 juin 2024, une cinquantaine de participants a pris la direction les Pyrénées Catalanes, dans la station thermale de Vernet-les-Bains, au centre VTF « Clair Canigou ».

Ce fut une semaine chargée en visites et la découverte des sites merveilleux de cette région: le paysage exceptionnel des Orgues à l'Ille-sur-Têt, la cité Vauban de Villefranche-de-Conflent, classée parmi les plus beaux villages de France, l'Abbaye St Michel-de-Cuxa, préromane et romane, les Grottes des Grandes Canalettes au pied du Massif du Canigou.

Avec le « Petit Train Jaune », le groupe a découvert la vallée de la

Cerdagne, visité la cité fortifiée du Mont-Louis et le premier four solaire du monde « La Magie du Soleil ».

Certains d'entre eux, ont pu plonger dans un univers de relaxation et de détente dans les bains chauds sulfureux de LLO à St Julien.

Le séjour s'est terminé par une journée en Espagne, à Rosas avec son port de pêche, sa magnifique baie, sans oublier une visite intéressante au Musée DALI à Figueras.

Les animations, la convivialité, la bonne humeur ont renforcé les liens existants d'amitié entre les adhérents du Club. Déjà il faut penser à programmer un séjour 2025 !

Pour l'automne 2024, une sortie à la journée ou demi-journée reste à programmer. Sont déjà prévus un repas en novembre et le repas de Noël mi-décembre.

Yvette



Club des Myosotis



Voyage à marseille avec la visite du Mucem

Ce printemps, la météo a été particulièrement désastreuse et 44 adhérents du club « les myosotis » sont partis chercher le soleil à Marseille et ses environs.

Un voyage de 4 jours leur a permis de saluer « la Bonne Mère » visiter le Mucem, s'immerger dans le monde de Marcel Pagnol, et naviguer dans les Calanques.

En juin, sur l'invitation des randonneurs du club, des adhérents de l'AACM de Moûtiers (association d'animation au centre des montagne) sont venus découvrir le circuit de Planlebon, dans la vallée des Encombres ce fut une belle journée de partage.



Le parc du Grand Paradis



Le circuit de Planlebon

Cet automne, Il fallait choisir les belles « fenêtres » de la météo pour partir marcher, outre les quelques randonnées : l'incontournable lac du Lou, le Cuchet, la Croix Jean Claude et Cherferie, la « palme » des destinations revient à la sortie en refuge, les 15 et 16 septembre, dans le parc du Grand Paradis, préparée avec soin par Olivier: Après le pique-nique de midi, la montée au refuge Vittorio Emmanuel a été « poussive » pour certains, mais après un bon repas et une bonne nuit, relative, les 22 marcheurs ont pris la direction du refuge Frederico Cha-



Le Lac de Grésy

bot, empruntant des sentiers dans de somptueux panoramas, escaladant par moment, des blocs volumineux des moraines. Le temps était idéal et l'ambiance était fort sympathique.

2 Jours plus tard, malgré la pluie, 37 Bellevillois passaient le tunnel de Fréjus, afin de visiter Turin, ancienne capitale de Savoie, le cœur de la ville avec : le palais royal, l'église San Lorenzo, la Piazza Carlo, mais aussi, le musée du cinéma et le palais royal de Venaria construit à partir de 1675 à la demande du Duc Charles-Emmanuel II, pour ses parties de chasse.

Le 2 octobre, un repas à la maison du pêcheur, au lac de Grésy a rassemblé 55 personnes qui ont pu profiter d'une belle éclaircie et avoir le plaisir de déambuler autour du lac.

Enfin, le 15 octobre, 40 adhérents ont passé la journée à Séez, pour visiter : la filature Arpin, la forge St Eloi, l'église baroque et bien sûr, partager un bon repas au son de l'accordéon.



Le parc du Grand Paradis



Le musée du Cinéma à Turin

Club Loisirs et Amitié

Le 11 Mars 2024

Organisation d'une belote publique 38 doublettes, les gagnants ont reçu 2 rosettes pour le 1er, 2 paniers garnis pour le 2ème et 2 tommes pour le 3ème / 2 reblochs pour les derniers 4 lots pour la tombola.



Trièves

Organisation d'un Loto le 7 Avril 2024 avec 1 PC 1 Robot cuiseur et 1 téléviseur pour les gros lots et pour la tombola 1 Mobile, 1 montre connectée, 1 enceinte karaoké nombreux autres lots.



Le 21 juin 2024 Le club a organisé une sortie et visite à Mens, capitale historique du Trièves.

Visite du musée et de la ville et une visite au centre écologique de Terre Vivante.

Déjeuner de Fin de saison du 27 Juin 2024 avec repas et danses en ligne (préparées par le groupe des cours de danse du club).



Repas et danses en ligne



Club Rencontres et Amitié



Une journée à Lyon

Très intéressante journée à LYON courant juin qui a débuté par le marché des Créateurs, puis visite guidée du Vieux Lyon, et ensuite un excellent repas à la mythique Brasserie Georges. Après le repas, visite de la Basilique de Fourvière et petite marche digestive par les jardins jusqu'à l'amphithéâtre.



Repas Champêtre 2024 et danse à La Traverse en 2025

Que du bonheur avec notre repas champêtre annuel à la Ferme de la Goëttaz !



À NOTER...

Venez vous amuser et danser avec l'orchestre de Sandrine et Jacky GUILLOUX, le dimanche 30 mars 2025 au BOURGET DU LAC, salle LA TRAVERSE.

23

Club Les Sillons

Sortie en Maurienne

Jeudi 20 juin dès 6h30, 35 adhérents du club des Sillons des Chapelles prenaient place dans le car pour une sortie en Maurienne. Direction Saint Jean de Maurienne en passant par Saint Michel de Maurienne, et sans oublier le petit arrêt « bienséance » et café avec gâteau et boules de Verdun concoctés par deux adhérentes.

Arrivés à Saint Michel de Maurienne, nous nous dirigeons vers le musée de l'ALU, pour une visite guidée très instructive. Nous avons découvert l'épopée de l'aluminium dans les Alpes, en Maurienne ! histoire, fabrication, expériences, films ... une visite ludique pour tout le monde.

Les estomacs commençaient à gargouiller, il était temps de rejoindre le restaurant pour déguster un très bon repas. Pas le temps de faire la sieste, départ pour Saint Jean de Maurienne, direction le musée de l'OPINEL. Visite du musée mais surtout tout le monde a apprécié le magasin avec un choix exceptionnel de couteaux. Porte-monnaie sorti, il était temps de penser à faire des cadeaux qui seront certainement très appréciés.



Malgré une météo maussade, notre journée a été un succès. Nous avons été impressionnés par le débit de l'ARC, qui a débordé dès le lendemain de notre sortie.

Prochaine animation prévue le 26 juillet pour la Chapelle, avec notre traditionnel barbecue.

La Chapelaine

Vendredi 26 juillet, 34 adhérents du club « Les Sillons » des Chapelles ont répondu présent au traditionnel barbecue « la Chapelaine ».

Rendez-vous était donné à 9 h 1/2 pour les marcheurs qui ont parcouru les villages du haut de la commune, 1 h 1/2 soit 6 km de marche sous un soleil de plomb. Ils sont partis du chemin des Lauzes, pris le chemin des



Avenières pour rejoindre Picolard, et retour sur Couverclaz et arrivée au chef-lieu. Ils ont admiré à Couverclaz la mémé (mannequin) qui lavait son linge (elle faisait la bouille). Ce mannequin a été fabriqué et installé par un habitant du village. Bravo à lui. L'année prochaine ce sera la visite du bas de la commune.



Un autre groupe est parti en direction de la Chapelle Mont Carmel. Les autres, adeptes du jeu, ont rejoint la salle communale pour une partie de belote, scrabble...

N'oublions pas les cuisiniers, Fifi et Maurice, qui dès l'aube ont œuvré pour nous concocter un cochon de lait à la broche (6h de cuisson).



Ce repas délicieux a été apprécié par tous les membres. L'après-midi s'est terminé par des jeux, des discussions endiablées, en consommant sans modération de l'eau fraîche, en ces fortes chaleurs.

Quelques résidents se sont inscrits à la journée FESTI' AGES, organisée par les fédérations de générations mouvement 38, 73 et 74, qui aura lieu le 21 septembre 2024 à Aix les Bains.

Toutes ces rencontres ne sont que du bonheur.

Marie Pierre pour le club « les sillons »

Club Les Sans Soucis

Comme chaque année, notre club est parti à la découverte de notre magnifique patrimoine savoyard. Cet automne, nous avons pris la direction de la Maurienne pour rejoindre, dans les Hurtières, le hameau de la Minière.

La Directrice du site nous a accueillis et accompagnés tout au long d'une visite de 2h30. Ses explications, à la fois riches et accessibles, nous ont éclairés sur la géologie particulière de la Maurienne et sur la présence du minerai de fer. Après avoir été équipés de casques de mineurs, nous sommes entrés dans la galerie Saint Louis. Là, sur une centaine de mètres, les commentaires de notre guide nous ont fait plonger dans un autre temps. Un temps, où des hommes, des femmes et des enfants travaillaient durement pour extraire, trier et transporter le minerai.

Puis, nous avons pris la direction de l'école. Là, nous avons retrouvé un environnement que nous avons tous connu : le tableau noir, les encrers blancs, les cartes au mur, le poêle.... Les souvenirs font surface et les rires éclatent... C'est un mélange de nostalgie et de plaisir !

Avant de nous rendre au musée, nous nous arrêtons à la Chapelle, où les mineurs venaient se recueillir



pour être protégés dans les dangereuses galeries.

Pour la visite du musée, chacun a pu cheminer selon ses centres d'intérêt (minéralogie, outils de mineurs, photos...).

À midi, nous avons mangé à Épierre au «Sandjo» (bon accueil et copieux repas). Après le repas, nous avons pris la direction d'Argentine pour la visite du «musée du Félicien». Nous

y découvrons la vie quotidienne des savoyards avant les grandes mutations des «Trente Glorieuses». Bien des souvenirs de notre jeunesse refont surface !... Certes, ce n'était pas le grand confort, mais c'était tellement plus convivial avant l'arrivée de la TV et des réseaux internet !

En deux mots, une journée agréable et bien remplie !

Roland



Club Ma belle Vallée

AIGUEBLANCHE

Aigueblanche en rando

Un lundi sur deux (l'autre c'est la danse) nous nous équipons en mode alpinistes, (de montagne à vaches) et envoyons nos gambettes à la découverte de nos belles montagnes tarines. Cette fois, c'est vers le village du Monal au-dessus de St Foy, que se sont dirigés nos pas.

Couleurs automnales superbes, paysage fabuleux, autour d'un village classé parmi les plus beaux de France.



Aigueblanche sur la Côte d'Opale et la Baie de Somme.



Au pied de la stèle dédiée aux soldats canadiens morts pour la France et le monde libre au cours de la seconde guerre mondiale.



Parc de Marquenterre, paradis des oiseaux reproducteurs.

MERIBEL-LES-ALLUES

L'Amicale de la Dent de Burgin

Sortie à Chambéry de l'Amicale de la Dent de Burgin le vendredi 31 mai 2024

C'est à une visite un peu particulière de Chambéry que participèrent 33 adhérents de notre amicale la Dent de Burgin.

C'est sous une arrivée très pluvieuse à 8h30 que notre groupe se scinda en deux pour visiter alternativement la rotonde ferroviaire et l'atelier de l'eau de Cognin.

Avec ses 110 mètres de diamètre la rotonde ferroviaire de Chambéry, chef d'œuvre de l'architecture industrielle du début de XXème siècle de type Eiffel, est la plus grande construite en France. Ce fut une visite avec une guide passionnée et passionnante qui permit de voir également quelques locomotives anciennes.

L'atelier de l'eau de la commune de Cognin, espace à vocation historique, scientifique et pédagogique consacré à la thématique de l'eau sous tous ses aspects, fut aussi



Visite du Musée de l'eau à Cognin

instructif que captivant avec les démonstrations des différentes machines à force hydraulique.

Les deux groupes se retrouvèrent pour un copieux déjeuner dans la vieille ville avec un soleil qui enfin était revenu.

L'après-midi fut consacré à la visite

du Musée Savoisien situé à deux pas du restaurant. Le musée qui avait réouvert ses portes un an auparavant après 8 années de travaux de rénovation, retrace l'histoire de la Savoie, du paléolithique à nos jours, à travers différentes thématiques. Visite trop courte pour tout découvrir.

Une journée bien remplie.

MERIBEL-LES-ALLUES



Visite de la Rotonde

Gilbert

Club du Soleil

MONTAGNY

Séjour en Val de Loire

Les jardins de Villandry, la ville de Tours et son musée du compagnonnage unique au monde, la croisière sur la Loire et le cadre Noir de Saumur ont ravis les participants.

La visite du zoo de Beauval au milieu d'une diversité animale d'environ 35000 animaux nous a fait faire connaissance avec YUAN MENG le bébé panda né en 2017 devenu la mascotte du zoo.

Le 4ème jour nous voilà plongés au 17ème siècle dans le château de Chenonceau, magnifique joyau de la renaissance qui fût administré et géré par des femmes dont la plupart ont marqué l'histoire !

Puis visite de la cave champignonnière des Roches avec la découverte de la culture des champignons de Paris, des pleurotes et du shitaké très appréciés des fins palets !

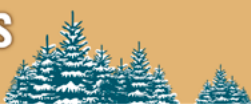
Et pour terminer ce séjour dans une ambiance festive la visite des chais du château de l'Aulée à Azay-le-Rideau avec sa dégustation dans la joie et le rire.

La bonne humeur et la convivialité ont accompagné ce séjour riche en découverte et en bonnes tables !

Tout au long de l'année 2024, les diverses activités du club se sont enchaînées : tirage des rois, crêpe party et son carnaval, concours de belote, après-midis récréa-



27



tifs et loisirs, randonnées pédestres, traditionnel repas au restaurant « le bouc blanc », loto, après-midi théâtre, chants et traditions...

En juin une journée Paillère avec visite de la cuivrière du Bugey, croisière sur le Rhône avec passage de l'écluse du canal de Savières, déjeuner à Chanaz et visite de ce pittoresque village.

Tout un programme qui va se poursuivre cet automne avec le repas de Noël en décembre et la préparation de 2025 !

Un club convivial, dynamique où les adhérents sont heureux de se retrouver dans la joie et la bonne humeur tout au long de l'année.

Josiane

MONTAGNY



Club Les Joyeux Lurons

MONTMÉLIAN

Les Joyeux Lurons de Montmélian
au fil de l'année 2024...

Repas de l'assemblée générale du club

Pour le club des Joyeux Lurons, l'année 2024 a commencé le... 2 décembre 2023 par le repas qui suit l'assemblée générale clôturant l'année écoulée, au restaurant l'Arlequin.

La galette des rois

La galette des rois, rendez-vous traditionnel et gourmand, a connu l'affluence habituelle (une soixantaine

d'adhérents) le 16 janvier 2024 au rez-de-chaussée de la salle communale de la Savoyarde.



Dictée locale

Le 18 janvier un petit groupe a planché sur un texte fourni par Générations Mouvement. Un épisode studieux à renouveler.



Visite du Musée Savoisien

Les 22 et 26 janvier, 46 adhérents ont profité d'une visite guidée du Musée Savoisien, lieu passionnant à voir et à revoir (voir le n° 142 de Générations infos).

Repas morue

68 adhérents se sont retrouvés le 16 mars à l'Auberge de Chignin pour partager des plats de morue aussi goûteux que copieux.

Assemblée générale de Générations Mouvement à Montmélian

Le 12 mars 2024 la Générations Mouvement 73 a tenu son assemblée générale à Montmélian. Des adhérents du club ont aidé à la mise en place de la salle de la Savoyarde.

Pique-nique annuel

Les épisodes de canicule de 2023 ont contrarié l'organisation du pique-nique annuel. Nous avons pu nous rattraper et nous retrouver le 7 juin 2024 au plan d'eau de Châteauneuf pour un bon moment de convivialité. Personne n'est reparti la faim au ventre, puisque nombreuses furent celles qui confectionnèrent divers plats en complément de ceux fournis par le club.



Le parc des oiseaux

Le parc des oiseaux de Villars-les-Dombes n'est plus à présenter, mais 35 Joyeux Lurons l'ont découvert ou redécouvert le 20 août. Une belle journée.

MONTMÉLIAN



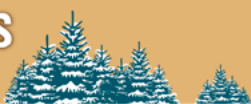
Le Loto

Le loto annuel est une source de revenu essentielle pour le club. Il a connu un beau succès le 15 septembre à la salle de Savoyarde. Au-delà de celle des membres du CA, il faut saluer l'implication des adhérents dans l'organisation de cette manifestation.



Marche pour tous à la Croix des Bergers





Club Le Revard Argenté

Après la pose estivale, tous ont été heureux de se retrouver pour les jeux de cartes, scrabble, tarot et également pour la reprise de la dictée et des jeux cognitifs. Pour ces derniers, les effectifs sont à la hausse à notre grande satisfaction. Mais il y a encore de la place. N'hésitez pas à nous rejoindre : revard.argente@gmail.com

Le 3 septembre, 49 membres et amis se sont dirigés vers la Suisse pour visiter les mines de Sel du Bouillet sur la commune de Bex. Le petit train des mineurs les a conduits tout d'abord au cœur de l'exploitation, puis un impressionnant parcours à pied leur a permis de voir l'incroyable effort accompli pour rechercher sous terre les sources salées de la roche contenant le sel. Un copieux déjeuner les attendait aux « Cornettes » à la Chapelle d'Abondance. Ils ont pu ensuite faire le plein du célèbre fromage « Abondance » à la fromagerie de la commune. Le retour s'est effectué dans la bonne humeur après cette sympathique journée passée tous ensemble.



La dictée



Le petit train des mineurs



Les mines de sel du Bouillet

Club de La Madeleine

LA ROCHETTE

**Grand Tour d'Autriche
du 22 au 28 septembre 2024**

Dimanche matin, nous étions 37 personnes, en car grand tourisme pour aller à la découverte des régions : du Tyrol, de Salzbourg et de la Basse-Autriche, dont la Capitale Vienne.

A Salzbourg, nous avons découvert l'ancienne Ville « Le Getreidegass » et la maison natale de Wolfgang Amadeus Mozart né le 22 Janvier 1756.

Les journées suivantes furent la découverte de Vienne en autocar : l'important Boulevard du « Ring » et les somptueux bâtiments, des Ambassades, de l'Opéra, du Parlement, de l'Hôtel de Ville et le quartier moderne.





A pied, nous avons visité le Palais du Belvédère Supérieur et la galerie des Peintres Autrichiens, dont l'incontournable « baiser » de Klint.

Puis la visite du Château de Schönbrunn, entouré d'un magnifique parc, où l'intérieur recèle une quantité de Chefs d'œuvres « d'Art décoratif » exceptionnel.

Pour terminer cette magnifique journée, nous avons dégusté le célèbre strudel aux pommes, chez un pâtissier renommé.

Le lendemain, nous avons visité la maison d'habitation de Mozart où il vécut de 1784 à 1787, le musée de la Musique et le quartier de « l'Heiligenstradt » sur les traces du grand compositeur Ludwig Van Beethoven.

Sur la route du retour, nous avons pu admirer la somptueuse abbaye de Melk « berceau de la Basse Autriche » dont Léopold III de Babenberg céda le château aux Bénédictins qui firent une Abbaye fortifiée avec un rayonnement spirituel et intellectuel s'étendant sur tout la Basse Autriche.

Après la pause déjeuner à Bregenz, nous avons repris la route via la Suisse puis La Savoie.

Ce magnifique grand Tour d'Autriche s'est déroulé dans la bonne humeur avec une ambiance amicale et chaleureuse.



Journée Culturelle à Suse

Le mercredi 15 Mai, le Club a organisé une journée culturelle à Suse et la visite du Musée Opinel à Saint-Jean-de-Maurienne.

Nous étions 43 personnes. La matinée a été consacrée à la visite de Suse de la période Romaine et du Moyen-Age dans le Piémont pendant deux heures avec un guide local. Malgré un temps incertain,

nous avons apprécié les anciens vestiges romains datant du 8ème siècle avant J.C. jusqu'au 4ème siècle après J.C. A savoir : le magnifique Arc d'Auguste, les ruines du Castrum, l'Aqueduc et la Porte Savoie. La poursuite de la visite a été la période du Moyen-Age, la maison Forte de la Comtesse Adélaïde de Suse associé à l'histoire de La Savoie, l'église Sainte- Marie du Pont et la Cathédrale Saint-Juste. A midi,

un repas typique piémontais nous attendait. Après la pause déjeuner, nous avons repris la route du tunnel du Fréjus, pour la visite commentée du Musée Opinel.

Si le soleil a quelquefois fait défaut, notre bonne humeur et le plaisir d'être ensemble ont été marqués par une ambiance amicale et chaleureuse.



Club Les Violettes

Les dernières infos
de Haute tarentaiseLe Concours de belotte des
Violettes confirme son succès
sans précédent (mercredi 30
Octobre 2024)

En effet pour la deuxième fois un nouveau record de participation a été battu. 42 doublettes étaient présentes avec un plaisir de jouer sans égal. 5 gagnants à la tombola et tous les joueurs avaient un lot et les derniers un reblochon accompagné d'une bonne bouteille de vin et une bouteille d'eau de Bonneval. Les 10 premiers avaient un super lot comme l'indique la photo.



Le conseil d'administration des Violettes était très satisfait de cette journée.

**RENDEZ VOUS EST PRIS
POUR LE PROCHAIN
CONCOURS DE BELOTE
LE 24 FÉVRIER 2025**

Mais alors...

POURQUOI UN TEL SUCCÈS ?

Si cet engouement se confirme, c'est tout simplement par le sens organisationnel de l'équipe de bénévoles composant le Club des Violettes de Sééz. Le savoir recevoir est aussi un atout majeur. « avec les violettes ... on se sent bien ! » L'espace du Foyer Rural, mis à disposition par

la commune est situé dans un environnement attrayant, et ce, en pleine nature. La salle spacieuse est brillamment bien éclairée et la sonorité est accessible à toutes et à tous « Il y a dans cette équipe des gens attentionnés soucieux du confort de chacune et chacun. » Ici il est urgent d'aller doucement ! » Enfin on assiste à un mélange intergénérationnel avec des gens accourus de toute part et d'âges très différents. Enfin tout est de plain-pied dans une cohérence des équipements remarquables. Enfin et ce n'est pas rien, le stationnement des véhicules y est très facile.

Ainsi à l'avenir vous êtes invités à sortir votre agenda et de noter le prochain concours de belotte toujours aussi bien doté de lots et récompenses appréciés.

Les articles destinés à rendre compte de ces événements sont possibles grâce à la complicité inépuisable de Jack Jumel. Merci Jack !

Pierre Villeneuve

Le 20 octobre le théâtre des
Belleville fait salle comble à Sééz
avec la pièce « SALE ATTENTE
» de l'Association Théâtre des
Belleville.

Organisée par le club des violettes, les 80 personnes présentes étaient ravies de cette représentation. Un moment fort où les RIRES ont remplacé les FOU-RIRES. Chacune et chacun sont repartis avec de bien belle courbatures des abdominaux, tant la foule a été emportée par des éclats...de RIRE !

Le rire a de nombreux bienfaits sur la santé, que ce soit sur le plan physique ou mental :

1. Réduction du stress : Le rire est un excellent moyen de réduire le stress. Il aide à diminuer la production d'hormones liées au stress, telles que le cortisol, et stimule la production d'endorphines, les hormones du bonheur.

2. Renforcement du système immunitaire : Le rire stimule le système immunitaire en augmentant la production d'anticorps et d'autres cellules immunitaires. Cela peut aider à prévenir les maladies et à accélérer le processus de guérison.

3. Soulagement de la douleur : Le rire libère des endorphines, qui sont des analgésiques naturels. Il peut aider à atténuer la douleur physique



(maux de tête, douleurs musculaires).

4. Amélioration de la fonction cardiovasculaire : Le rire favorise une meilleure circulation sanguine et une augmentation du flux d'oxygène vers le cœur. Il peut ainsi contribuer

à abaisser la pression artérielle et réduire le risque de maladies cardiovasculaires.

5. Renforcement des relations sociales : Le rire est un moyen puissant de créer des liens avec les autres. Il favorise le rapprochement, renforce les relations sociales et améliore la communication.

6. Amélioration de l'humeur : Le rire libère des neurotransmetteurs tels que la dopamine, qui jouent un rôle essentiel dans la régulation de l'humeur. Il peut aider à atténuer les



symptômes de la dépression, de l'anxiété et du stress chronique, et à favoriser un état d'esprit plus positif et optimiste.

7. Renforcement des muscles : Rire intensément sollicite les muscles du visage, de l'abdomen et du diaphragme. Cela peut les renforcer et les tonifier au fil du temps

***Merci à Jack Jumel pour sa participation à la parution de cet article.** (Pour les maux de ventre inutile d'aller chez votre « Kiné » les douleurs vont vite disparaître, en attendant une autre occasion pour « bien se marrer ! »).*

Pierre Villeneuve

ST PIERRE D'ALBIGNY

Club Les Aînés de l'Arclusaz

Les Aînés de l'Arclusaz s'offrent des vacances en Espagne

Nous comptons sur 30 adhérents, mais nous nous sommes 60 au départ pour Calella ! L'intérêt de ce voyage était tel que nous avons doublé nos participants à ce projet. Entre la Costa Brava et Barcelone nous avons passé une semaine de détente et de découvertes en bordure de plages, dans un climat agréable et au milieu de paysages surprenants.

A notre arrivée, nous avons pris le temps de découvrir Calella, notre hôtel et son restaurant avec un self-service digne de Gargantua ! Puis ce fut une excursion à Figueras avec l'incontournable visite du Théâtre-Musée qui abrite les œuvres du célèbre Salvador Dalí. Une belle journée de culture et de distractions.

Une matinée de croisière de Calella à Tossa de Mar pour admirer un paysage de criques et de plages qui ne sont visibles que de la mer.

Montserrat et son monastère fondé au XI^{ème} siècle, une sortie surprenante par le nombre et la diversité des monuments religieux construits à flanc de rochers. Qu'ils soient de style gothique ou roman, ces édifices sont quasiment tous dédiés au culte de la Vierge Marie.

Une autre sortie nous a menés sur la Costa Brava et la vieille ville historique de Tossa de Mar célèbre pour son village médiéval fortifié qui conserve des vestiges de l'époque romaine.

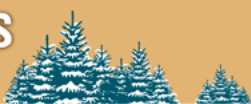
Enfin le clou de notre voyage fut la visite guidée de la Sagrada Família, célèbre basilique de Barcelone, toujours inachevée depuis 1882 ! Elle devrait (théoriquement) être terminée en 2026, soit 144 ans après la pose de la première pierre. Espérons !



Nous avons admiré ses spectaculaires proportions, sa structure externe et interne pleine de symboles. L'intérieur est une forêt de colonnes inclinées dont les extrémités se divisent en branches sous d'étonnants jeux de lumières variant au fil de la journée.

Ce fut une très belle semaine, qui faillit mal se terminer ! En effet, des manifestations d'agriculteurs devaient bloquer l'autoroute le jour prévu pour de notre retour. Mais nous avons contourné cette difficulté en partant la veille au soir et nous avons ainsi rejoint sans encombre notre Savoie ! Peut-être un peu plus fatigués mais surtout heureux de notre semaine de vacances.





Les Aînés de l'Arclusaz déjeunent au bord du lac

C'est plus de 120 adhérents et amis du Club qui sont venus partager la journée du samedi 3 août au bord du lac de Châteauneuf. Cette rencontre qui est devenue traditionnelle, nous permet de nous retrouver au milieu des vacances d'été, entre les mois de juillet et août, pour partager nos joies, nos découvertes de vacances, nos souvenirs... tout en dégustant les fameux gigots façon Mannix !



Ensuite, une partie de pétanque, une promenade autour du lac ou un farniente sous les grands arbres nous assurent une bonne fin de journée jusqu'au prochain rendez-vous : la reprise des activités du Club, des sorties d'une journée, le repas de fin d'année... et de nombreuses autres petites rencontres très conviviales.

Nous profitons de ce message pour remercier tous les bénévoles qui chaque année s'investissent personnellement et collectivement pour que nos journées au bord du lac, ainsi que de toutes nos rencontres et nos activités, soient un vrai moment de bonheur et de détente pour tous nos adhérents. Rien ne serait possible sans eux !

Les Aînés de l'Arclusaz, visiteurs du moyen-âge

Le soleil était aussi de la sortie, ce mardi 10 septembre quand le Club des Aînés de l'Arclusaz de Saint Pierre d'Albigny a décidé de passer une journée dans la ville de Crémieu au nord de l'Isère. Cette cité médiévale a su sauvegarder ses rues et ses bâtiments qui témoignent d'un passé prestigieux. Elle fut à la fois ville de couvents, cité marchande et place forte militaire.

Un couvent ! Celui des Ursulines de Crémieu fut construit au 18ème siècle, mais est devenu en 2007 une brasserie, et c'est avec un grand plaisir que nous avons pu déguster des bières d'un goût varié mais différent.



Cité marchande, Une halle datant de 1434 se trouve au centre du village de Crémieu, depuis plus de 500 ans elle n'a changé ni d'aspect ni de fonction.

Une place forte militaire, il suffit de lever les yeux pour découvrir le château delphinal, les remparts et fortifications de différentes époques.

Mais ce n'est pas tout ! A Villemoirieu, à côté de Crémieu, au Château templier de Montiracle, dont la première mention remonte à 1276, nous avons découvert dans de grandes vitrines, plus de 2.500 échantillons de minéraux et cristaux présentés par Jean-Claude Peyrieux collectionneur, créateur du musée et passionné autant de minéraux que de l'histoire de son château.



Enfin, il faut vous dire que nous avons particulièrement bien déjeuné à midi. Si vous aussi vous allez dans ce coin, faites le détour, par le restaurant « Le Crémolan », vous ne serez pas déçus !

En résumé ce fut une belle sortie qui nous a permis de de régaler nos papilles, nos yeux et nos connaissances historiques.



Club Le Nouvel Age

Visite au musée Paccard

Nous les entendions de loin sans jamais bien les voir et pourtant elles ont rythmé notre vie pendant des décennies, voire des siècles. En plein milieu d'un labour ou d'un repas, elles nous appelaient pour une prière, pour un repas, parfois pour un malheur. Aussi, au Club du Nouvel Âge, nous avons voulu en avoir le cœur net. Et nous avons donc pris rendez-vous avec les cloches. Pas celles que l'on trouve sous les ponts, non, les vraies, celles dont le timbre vous retourne le cœur.

Ce 10 octobre 2024, réveillés par une vague sonnerie, et après avoir sonné Martine, oh, pardon, après avoir sonné matines, nous nous sommes en-volés à sept heures trente, en car, retrouver les cloches PACCARD. Une pluie sonnante et trébuchante nous a accompagnés un instant, rapidement remplacée par un soleil bien automnal. Magalie, notre discrète mais efficace chauffeur nous a déniché au dernier moment un abri salubre, proche d'un clocher évidemment, pour nous permettre de nous restaurer et de nous détendre.

Arrivés sur place, il était marqué sur la porte du musée de la cloche : « Entrer sans son-ner » ! Nous entrâmes « né-an-moins » ! Et là, miracle, nous avons retrouvé toutes nos copines ! Excusez-moi, mais il existe quand même quelques ressemblances.

La notion de musée en premier lieu évoque des personnes d'un certain âge. Et ici, nous avons vu de respectables vieilles cloches puisque la maison PACCARD existe depuis 1796.

En second lieu, comme chez nous, il y en a de toutes les tailles. Des fines, des moyennes, des plus arrondies. Une des plus grosses pèse d'ailleurs 18 835 kilogrammes, s'appelle « LA SAVOYARDE » et est installée à MONTMARTRE. Thérèse, la plus grosse cloche de la Maurienne avec 912 k., est installée depuis 1822 à Saint Alban des Villards. Mais surtout, les similitudes sont beaucoup plus immatérielles.

Savez-vous par exemple qu'une cloche est un instrument de musique qui ne s'accorde qu'une seule fois dans sa vie, et donne toujours le même son, sans s'user. Cela est moins évident pour les jeunes d'aujourd'hui, mais beaucoup d'entre vous n'ont joué qu'une seule note dans toute leur vie, c'était des mariages (ou des alliages) d'airain !

De même, la gravité d'une cloche dépend de son volume. En pratique, elles ont toutes un son qui leur est propre. Un carillon (un club d'environ cinquante cloches) est donc une véritable harmonie. Chez nous, on parlerait plutôt d'une cacophonie ! Mais c'est bien sûr et quand même un joyeux carillon qui fait le charme d'un club et qui justifie l'attachement qu'on a pour lui, même si on y trouve aussi des cloches fêlées !

Après cette visite culturelle et patrimoniale de haute volée, qui s'est clôturée par un concert plein d'émotions donné par Anne Paccard dans un tintinnabullement de cloches, il ne nous restait plus qu'à aller nous taper la cloche à l'auberge « LE SEMNOZ ».



Les agapes terminées, c'est l'Ecomusée du Lac d'Annecy qui nous a accueillis. Il retrace l'histoire et les traditions populaires des habitants du lac au travers de son patrimoine textile, et notamment des costumes savoyards. Guidés par des bénévoles passionnées, chacun a pu retrouver les pratiques et usages du 19ème siècle. Et une question se pose : « Etaient-ils plus heureux que nous ? »

Daniel

Vinçot



Vinçot 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

à vos agendas !

DÉCEMBRE	18	Remise des dons Convivialité	Ehpad Bozel
JANVIER	du 20 au 24	Sortie raquettes	Villers Le Lac (25)
FÉVRIER	04 et 06	Raquettes Forme	Coches
MARS	Du 02 au 08	Croisière Méditerranée 7 jours	Méditerranée
	25 et 27	Raquettes Forme (Mondial Raquettes)	Pralognan
AVRIL	03	Assemblée Générale	Albertville
	22 et 24	Rando Club Novalaise	Yenne
	28 et 1er mai	Rando URRA	Drôme
MAI	20 et 22	Sortie Rando	Col de Tamié
JUIN	03	Pétanque départementale	St Rémy de Maurienne
	17 et 19	Rando Montagny	Montagny
	du 30 au 04 juillet	Séjour rando	Réchastel
JUILLET	02	Pétanque URRA	Montcel
	22 et 24	Sortie rando	Col de la Madeleine
AOÛT	19 et 21	Sortie rando	Les Allues
SEPTEMBRE	04 et 05	Refuge La Balme (Côte d'Aime)	La Balme
	du 21 au 27	Voyage en Ardèche	Vogüé
	du 30 au 03 oct.	Pétanque nationale	Argelès-sur-Mer
OCTOBRE	02	Journée de la convivialité	Montalbert
	07	Réunion encadrant	Montailleur
	16	Réunion correspondants	Montmélian Arlequin
NOVEMBRE	06	Journée Clôture	Bassin Albertvillois

Le bonheur est la seule chose qui se double si on le partage...

Albert SCHWEITZER

[Sommaire](#)

[Site web](#)

