



Edito



Chers adhérentes et adhérents,

La saison 2022/2023 est terminée.

Le Comité Directeur de la Retraite Sportive Ligérienne espère vous avoir donné satisfaction tant pour les activités proposées, que pour les sorties et séjours organisés ainsi que pour les moments de convivialité partagés.

Il vous donne rendez-vous à partir du lundi 11 septembre 2023 pour commencer une nouvelle saison.

Les instructions et les documents pour les inscriptions 2023/2024 vous seront communiqués courant du mois de juillet.

En attendant le plaisir de se retrouver, nous vous souhaitons un bel été à toutes et tous.

Cordialement

Le président Guy Venuat

Gazette printemps 2023

Informations importantes

Les inscriptions se feront dans le courant du mois de juillet. Vous recevrez toutes les informations nécessaires par mail .

La reprise de toutes les activités aura lieu la **semaine 37 à compter du 11 septembre 2023**.

Notez d'ores et déjà des dates sur votre agenda

- Pot d'accueil le vendredi 6 octobre 2023
- Assemblée Générale RSL le jeudi 23 novembre 2023
- Assemblée Générale CODERS le mercredi 15 novembre 2023
- Galette des rois le vendredi 12 janvier 2024

Tous vos courriers postaux doivent être adressés à cette nouvelle adresse :

RSL 5 place Gabriel Trarieux 44300 Nantes

Consultez le blog. C'est comme un site internet ...il est gratuit ...n'ayez pas peur de cliquer. C'est le moyen pour vous de connaître toutes les informations du club et de voir une multitude de photos sympathiques

<http://rsl44.canalblog.com>

Journée référents

24 avril 2023

Après 3 années "d'abstinence" pour cause Covid, c'est avec beaucoup de plaisir que les animateurs, référents, contributeurs et membres du Comité Directeur se sont retrouvés dans les locaux de la Commune Libre du Bouffay, invités par notre Président

Jean-Luc

Cori

Après une très sérieuse réunion, traitant des problèmes (ou pas) dans chaque activité, évoqués par les référents, ainsi que des projets à venir (avec surtout l'organisation de la réunion interclubs "Le Sport Santé en Fête" que la RSL doit organiser cette année), le temps était venu de passer aux choses sérieuses, à savoir déguster le succulent repas concocté par "son Eminence" Eric.

Toujours un très bon moment de convivialité.



Son éminence Eric et son petit marmiton

Séjour Pédestre Guerlédan



22 -25 mai 2023

Trente marcheurs de la RSL ont profité du séjour randonnée de 4 jours au mois de mai sur les sentiers autour du lac de Guerlédan. Les circuits se sont avérés souvent sportifs sur des chemins escarpés mais toujours dans de superbes paysages très variés : en forêt, dans la lande bretonne aux mille couleurs ou bien encore le long du lac. L'aspect culturel du séjour n'a pas été oublié : La visite des Forges des Salles et celle de l'abbaye du Bon Repos nous ont permis d'appréhender la vie de labeur autrefois dans le centre de la Bretagne.

Le soir, de retour au centre très bien aménagé, chacun a pu apprécier un moment de détente dans la piscine, au hammam ou bien dans le jacuzzi pour délasser les muscles quelque peu endoloris avant de passer un moment de grande convivialité autour de l'apéritif rituel.

Des animations proposées après le dîner ont permis à certains de prolonger les soirées en s'essayant aux danses bretonnes et en chantant lors de karaokés.

Malgré des randonnées sportives, chacun a réussi à se dépasser pour éprouver finalement un grand sentiment de réussite.

Les gentilles organisatrices



Séjour cyclo-rando en Mayenne

La Mayenne, un voyage inattendu...à bicyclette...

5-8 juin 2023



A la faveur des sentiers buissonniers, 18 vélo-randonneurs de la Retraite Sportive Ligérienne ont fait le choix d'une "échappée belle", en étoile, d'une durée de 4 jours par les petites routes campagnardes de la Mayenne avec récupération le soir dans un hébergement calme et revigorant en bordure d'un lac "Le Gué de Selle" à Mésangers.

Chaque lendemain de ce séjour, les muscles reposés, les gourdes d'eau renouvelées et rafraîchies, nous renouons nos aventures sur des petites routes sinueuses et vallonnées au long de chemins de halage en bordure de la rivière La Mayenne, sous les voutes verdoyantes et ombragées des nombreuses voies vertes à la rencontre permanente des champs de pâturage, des moulins, des écluses et même le franchissement d'un col à 260 m au sommet de la Chapelle du Montaigu avant de retrouver la vallée et battre des records de vitesse dans la descente !!!!

Au programme de ces 4 jours et des 240 km parcourus, nous pédalons, nous observons, nous peinons parfois mais aussi nous découvrons, nous nous attardons dans des sites et des villages exceptionnels...la cité Gallo-Romaine à JUBLAINS, témoignage de la présence d'une ville romaine...vagabondage dans les ruelles de St. SUZANNE, petite cité médiévale de caractère...pique-nique à SAULGES en bordure de l'Erve dans une vallée encaissée bordée de falaises au pied desquelles nous nous sommes mis au frais....sans oublier le dernier jour la visite du musée Robert TATIN à COSSE LE VIVIEN, une curiosité inouïe entre les cultures orientales et occidentales...sculptures, céramiques, peintures....GEANTS....

La suite sur le blog ...Alain

Séjour cyclotourisme en Ile et Vilaine

Pour la 10 -ème fois depuis 2013, et à l'instigation de Philippe PERRON, une partie du groupe cyclisme de la RSL a posé valises et vélos à Luitré (entre les villes historiques de Fougères et Vitré) en Ile et Vilaine, pour une semaine du 5 au 9 juin 2023. Luitré, charmant village en hauteur, où il passe sans doute plus de tracteurs que de voitures, avec un gîte rural de haute qualité, certainement le meilleur que nous ayons jamais eu.

La semaine fut chaude et la route largement vallonnée, heureusement les départs du matin au frais souvent avec vent de face nous permettait de revenir plus facilement.

Des circuits également préparés par Philippe PERRON, en direction des points cardinaux, nous ont mené près de la baie du mont Saint Michel un jour, de Laval un autre, ou encore Port-Brillet et l'étang de la Forge traversé par le Vicoin, ainsi que la source de la Vilaine. Une « descente » de la rivière Mayenne, le long de l'ancien chemin de halage praticable mais poussiéreux, nous a permis de rouler au frais et à l'ombre, ce qui nous changeait de la canicule sur la route de retour, et des difficultés des très nombreux villages en haut de buttes parfois impressionnantes.

400 kilomètres furent couverts dans la semaine, à travers 3 régions (Bretagne, Normandie, Pays de Loire) et 3 départements (Ile et Vilaine, Mayenne, Manche), mais aussi lors des repos, pour changer de rythme, une ballade forestière pédestre au « Saut de Roland » où il y mourut (aussi celui de Roncevaux, où il y mourut également ???!!!), un circuit à la tourbière des « Landes de Jaunousse ». Jamais de temps mort. Surtout, et pour finir la journée après la bière de l'arrivée, la conclusion bien méritée de tant d'efforts : l'apéritif, suivi de son diner et barbecue.

Jacques



5-9 juin 2023

Journée interclubs

Organisée par la Retraite Sportive Ligérienne, l'édition 2023 s'est déroulée le mercredi 31 mai au parc du Grand Blottereau sous un soleil magnifique et dans un cadre verdoyant et ombragé.

31 mai 2023

Environ 230 adhérentes et adhérents représentant les clubs de Loire Atlantique affiliés au Coders se sont retrouvés pour pratiquer le matin des activités sportives, randonnée pédestre, marche nordique, vélo rando, danse, pétanque, activ'mémoire et découvrir une nouvelle discipline le pickleball.

Après l'apéritif très apprécié "muscadet/Nantillais" offert par le Coders et un pique-nique en commun dans une ambiance chaleureuse, des participants ont pu faire la visite guidée des serres tropicales ou des pépinières ou du plateau floral du Grand Blottereau et d'autres dépenser de l'énergie en dansant sur les musiques proposées par le sympathique groupe de "La Mi Ginguette". En fin de journée, avant que toutes et tous ne rejoignent leurs pénates, un pot de l'amitié a conclu cette journée conviviale.

Remerciements aux membres du Comité Directeur, aux animateurs et aux bénévoles qui ont largement contribué à la réussite de cet évènement.



Sortie fin d'année Terra Botanica

C'est par un feu d'artifices de fleurs et de végétaux que s'est clôturée notre saison 2022-2023 à TERRA BOTANICA.

Visite guidée le matin, suivi d'un bon repas, après midi libre où chacun a pu trouver son plaisir... balade en bateau, en petit train, en coques de noix, en montgolfière... et bien d'autres activités dans un cadre agréable.

15 juin 2023



Solidarité
secrétaires



Et si c'avait été la
main... j'aurais fait
comment Moi ! ?