

## Edito

# Gazette hiver 2023

Et pourtant  
dans  
le monde

On nous dira qu'on a tort de chanter la révolution et la liberté,  
Que tout cela ne sert à rien, que ce n'est pas encore pour demain  
On nous dira qu'on a tort de rêver en croyant vivre la réalité,  
Qu'il faut garder les yeux ouverts et regarder ce qui va de travers.  
Et pourtant dans le monde, d'autre voix nous répondent...

On nous dira qu'on a tort de crier et de clamer nos quatre vérités,  
Qu'il vaut mieux se taire ou mentir, et surtout savoir garder le sourire.  
On nous dira qu'on a tort de parler de l'amour comme si il en existait,  
Qu'il ne s'agit que d'un mirage, une illusion qui n'est pas de notre âge.  
Et pourtant dans le monde, d'autre voix nous répondent...

On nous dira qu'on a tort ou raison, ça nous fera pas changer de chanson,  
On vous la donne comme elle est,  
vous pourrez en faire ce qu'il vous plaît.

GEORGES  
MOUSTAKI  
(1934-2013)

Nature et Poésie

### Informations importantes

La boîte aux lettres de la RSL a changé.

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

**RSL**  
**5 place Gabriel Trarieux**  
**44300 Nantes**

Réservez  
cette date

L'organisation de la journée Interclubs intitulée

### "Le Sport Santé en Fête"

confiée à la RSL par le Comité Départemental, se tiendra le

**mercredi 31 mai 2023**

au parc du Grand Blottereau.

Elle rassemblera des adhérents des clubs de Loire Atlantique affiliés à la FFRS avec comme activités proposées : randonnée pédestre, marche nordique, vélo rando, danse, pétanque, activ'mémoire ...etc...Le bulletin de participation vous sera envoyé courant avril.

**Venez nombreux !**

## La galette des rois

Janvier 2023

Comme chaque année, quelques 130 adhérentes et adhérents se sont retrouvés salle Bonnaire pour fêter les rois. L'occasion de papoter les uns avec les autres autour d'une excellente galette et d'un verre de cidre.

Guy

Notre nouveau Président Guy Vénuat, a présenté le Comité Directeur de cette année. Des membres très motivés qui vont diriger notre association cette saison. L'occasion aussi de remercier les démissionnaires. Il a également annoncé les projets 2023, à savoir les journées culturelles, la journée de fin de saison et quelques séjours (vélo rando, randonnée pédestre et cyclotourisme), ainsi qu'un gros projet avec la journée "interclubs" en relation avec le Coders44.

Monique

Un bon moment de convivialité.



## Les balades culturelles



Au menu culturel et patrimoine de cette année, le renouveau d'une partie de l'île de Nantes .

Florian nous a fait parcourir le quartier « République » en pleine transformation.

Nous avons découvert le quartier historique avec d'anciens immeubles du 19eme siècle devant lesquels nous pouvons passer quotidiennement sans les voir... d'autres cachés dans des cours ... et le nouveau quartier : nouvelles constructions, percées de rues ...

27 -28 mars 2023

Comme le projet ne sera abouti que dans les années 30, nous lui avons donné rendez-vous, d'ores et déjà, pour une nouvelle visite ....dans 7 ans...!  
 Merci à notre médiateur préféré ... toujours un vrai régal ces journées partagées





## Les animateurs

### Nos 3 mousquetaires qui sont 4 ! bien sur !

Quel plaisir de retrouver chaque semaine nos sympathiques animateurs qui nous dispensent dans la bonne humeur des séances très dynamiques de

**gym Pilates, gym d'entretien et d'aquagym**

qui nous permettent de garder la forme.

**Lionel**  
Pilates et gym



**Adeline**  
Gym

**Marie**  
Aquagym



**Rodolphe**  
Aquagym

## La Marche Nordique

### Journée interclubs Le Cellier

7 février

Marche Nordique insolite "inter/club" en compagnie des marcheurs nordiques de la Retraite Sportive du CELLIER préparée et animée par un Instructeur Fédéral...25 participants dont 12 de la RSL pour parcourir 11,600 km d'un pas gaillard au sein d'une nature boisée et magnifique avec des panoramas splendides dans une ambiance sympa et très conviviale pour se terminer par un "pot de l'amitié" organisé par notre ami Jean Luc Vice-Président de la RSL et marcheur émérite...



### Séjour Saint-Malo

21 -22 Mars



Le séjour nordique à St. Malo a réuni 11 participants pour effectuer environ 35 km en 2 jours dans un cadre merveilleux en longeant une mer d'une beauté inouïe et pour profiter de plages immenses à marée basse du fait d'un coefficient de marée très important (grandes marées d'équinoxe) sur lesquelles nous avons déployé des gestes de marche nordique de grande qualité !!!!

## Au revoir

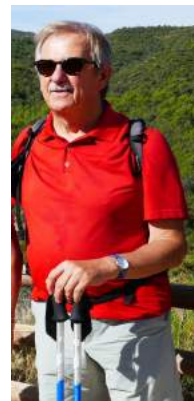


En ce premier trimestre 2023 deux amis de la RSL nous ont quittés : Maryvonne et Joël.

Tous deux ont joué un rôle important dans notre association dans la dernière décennie par leur implication au sein du comité directeur et leur participation à de nombreuses activités.

Maryvonne a concocté, pour de nombreux adhérents, des randonnées et des séjours-rando à pied ou à vélo avec une belle énergie et une bonne humeur mémorable.

Joël a été notre trésorier durant plusieurs années, rôle qu'il a tenu avec un grand sérieux en apportant sans cesse des innovations pour faire avancer notre association.



## Les projets fin de saison

### Séjour randonnées pédestres 22-25 mai 2023

Le séjour de randonnée autour du lac de Guerlédan du 22 au 25 Mai se prépare activement : les randonnées sont prêtes sur les GPS, le centre « Miléade » de Mûr est réservé pour les 31 randonneurs inscrits et quelques visites se mettent en place. Pour peaufiner les derniers détails, Monique, Martine et Corinne se rendront sur place au mois d'Avril et tenteront de vous préparer un séjour sportif et convivial dans la joie et la bonne humeur.



### Sortie de fin d'année : jeudi 15 juin 2023



Cette année nous irons découvrir un parc dédié au végétal : Terra Botanica à Angers.

Une visite guidée le matin nous fera percer les secrets du végétal au travers d'anecdotes, d'histoires et de découvertes.

Puis après un repas pris au restaurant sur place, nous déambulerons librement à la découverte d'endroits insolites, de végétaux exceptionnels, d'espaces fleuris (notamment les roses en juin), d'animaux géants végétalisés et nous pourrions profiter des animations et attractions. Une expérience sensorielle unique et dépaysante.

### Séjour cyclo-rando 5-8 juin 2023

Dix ans après le séjour vélo organisé par Maryvonne en Mayenne, le groupe vélo rando emmené par Anne, Alain, Hubert retournera avec grand plaisir dans son fief pour quatre belles journées.

### Séjour cyclotourisme 5-8 juin 2023

En Ille et Vilaine à la découverte du pays de Fougères. Des sorties quotidiennes d'environ 80 à 100km.

Des infos

Dès le mois de mai nouvelle activité jeux ludiques dans le local

3 rue Urbain Le verrier le vendredi après midi.

Un calendrier sera communiqué

Réunion référents, animateurs, contributeurs

Lundi 24 avril à la mairie de la commune libre du Bouffay

N'oubliez pas le blog

<http://rsl44.canalblog.com>

alimenté régulièrement

