

**LA VIE DU CLUB
DANS LA PRESSE REGIONALE**

2012-2019

17 janvier :

ASSEMBLEE GENERALE

A l'Espace Roger Gauthier. Après une marche sur Charvieu, l'Animateur Responsable, le chargé de comptabilité et la secrétaire ont fait le rappel des activités de l'année écoulée, ont donné lecture de diverses « Informations », et donné également connaissance de la situation financière du Club.

La composition du Bureau reste la même. Environ 90 personnes étaient présentes.

Il a été procédé ensuite à la dégustation de galettes avec tirage des Rois.

Des activités adaptées avec le club Cœur et santé



Plus de 80 sociétaires du club Cœur et santé ont reconduit le bureau en place : président Jean-Louis Delteilh, secrétaire Danielle Rigot, trésorier Georges Dermendjian.

Avec un effectif de 102 adhérents, le club Cœur et santé se porte bien, comme l'a souligné Jean-Louis Delteilh lors de l'assemblée générale qui a suivi la marche de mardi. Devant plus de 80 sociétaires réunis à l'espace Gauthier, le président

est revenu sur l'exercice 2011. Une rétrospective a mis en lumière le succès de la Marche du cœur avec environ 160 participants en avril et l'intérêt de la conférence médicale en novembre. En rappelant que l'association avait été créée à l'ori-

gine pour des personnes ayant des problèmes cardio-vasculaires, Jean-Louis Delteilh a insisté pour que les activités du club tiennent compte de la capacité physique de chacun. Avec notamment des marches qui doivent se faire à allure mo-

dérée. Alors que les deux marches hebdomadaires vont encore ponctuer la saison jusqu'au mardi 26 juin, d'autres rendez-vous se détachent. Si les deux sorties en bus ne sont pas totalement finalisées, le club envisage de visiter le

méandre du Saugey en avril et Chanaz, la petite Venise savoyarde, en juin. En marge de la journée nationale des Parcours du cœur, il est aussi envisagé de proposer une marche du cœur aux écoliers du Piar-day vendredi 23 mars. □

Janvier et février :

PARTICIPATION AU SALON DE LA BANDE DESSINEE

Le Club a participé au Salon de la Bande dessinée organisé par la Municipalité dont le thème était « la Musique ». Il a obtenu le 3ème prix avec versement d'une somme de 400 Euros.

Salon de la BD : les associations récompensées pour leur participation

Les associations charvieuandes ont été invitées à participer au concours sur le thème de la musique, à l'occasion du salon de la BD.

Elles ont été récompensées par des subventions en fonction de leur classement.

Lundi soir, leurs représentants ont été reçus dans la salle d'exposition par des élus et Roland Didier, co-organisateur du salon, qui a indiqué que l'an prochain : « on remet le menu ».

Pascale Dechanet, adjointe chargée de l'animation, a dévoilé les résultats aux 19 associations participantes. □

1^{er} prix : l'association des parents d'élèves du Piar-day, qui reçoit 600 € ; 2^e ex aequo l'association des parents d'élèves de Daudet, le SOPCCT rugby, la Peep, et la FCPE (500 €) ; 3^e ex aequo : le Shogun-club, le club Cœur et santé, le comité des œuvres sociales (400 €), 4^e ex aequo : la Clé des chants, le Full-Boxing club, le Cyclisme, la Retraite active, Rosita (300€) ; 5^e ex aequo : le Football-club, le badminton, le Tennis-club, l'association des locataires des Acacias, l'association de Chasse, l'association Loisirs Charvieu-Chavagneux (200 €).



Les représentants des 19 associations et les élus ont bavardé ensuite autour d'un apéritif. M.G. Orly

23 mars :

JOURNÉE NATIONALE DES PARCOURS DU COEUR SCOLAIRES

Après un pique-nique au Parcours de Santé, trois classes de l'école Francis Jammes du Piarday (75 enfants), encadrées par leurs enseignantes et des membres du Club ont effectué un parcours comportant de la marche, des épreuves sportives et des questionnaires sur les problèmes de santé.

Le tout ayant pour but de sensibiliser les enfants aux méfaits du tabac, à la nécessité d'une bonne alimentation et aux vertus d'une activité physique régulière.

Cette journée s'est terminée par un goûter offert par le Club. Tous étaient ravis, et ont demandé à recommencer.

Une randonnée pour un cœur en bonne santé



75 écoliers ont effectué un "parcours du cœur" et ont appris les bons réflexes pour rester en bonne santé.

Les écoles du Piarday se sont associées vendredi à la journée nationale des parcours du cœur au parcours de santé. Après un pique-nique sous le soleil, les classes de CP/CE1, CE1/CE2 et CE2/CM1 avaient rendez-vous avec une quinzaine de sociétaires du club Cœur et santé. Sous la houlette de la directrice Chantal Bruchon, une randonnée en cinq épisodes était au menu des 75 écoliers. Au fil de ce trajet effectué en marchant, chacune des étapes proposait aux élèves une épreuve chronométrée sans difficulté ainsi qu'un questionnaire sur les problèmes de santé. À ce petit jeu, les enfants ont notamment appris à faire le bon choix entre les méfaits du tabac et les vertus d'une activité physique au quotidien.

31 mars :

JOURNÉE NATIONALE DES PARCOURS DU COEUR (37ème) - 17eme pour le Club

Marche au Parcours de Santé à Charvieu et dans le bois des Franchises – plusieurs parcours de différente longueur.

Temps agréable - 140 participants environ. Le Dr BOUKADIDA, parrain du Club était présent.

La Croix Blanche était présente.

Rafrâichissements offerts par la Municipalité de CHARVIEU CHA V AGNEUX au Parcours de Santé, après la marche. Repas partagé ensuite par 78 personnes au Centre Socio-culturel Anna Genin.

Le club Cœur et santé va s'associer à la journée des Parcours du cœur en organisant plusieurs marches dont le départ sera donné samedi à 10 heures au parcours de santé. Pour cette 37^e édition, le club a choisi d'accompagner ses amis dans les allées du parcours de santé avant de leur faire découvrir les charmes du bois des Franchises. Ce sera d'ailleurs l'occasion de faire passer le message de la Fédération française de cardiologie : 0 cigarette, 5 fruits et légumes par jour, 30 minutes d'activité physique journalière.

PRATIQUE

Rendez-vous samedi 31 mars à 9h 45 au parcours de santé.



Mobilisés pour ce rendez-vous, les sociétaires du club ne vont rien laisser au hasard ce samedi.

Participation record à la marche du cœur

Un nouveau record de participation a été battu samedi matin lors de la 37^e édition des Parcours du cœur auxquels le club Cœur et santé est associé depuis 17 ans. La foule des grands jours était en effet au rendez-vous du parcours de santé. Avant de donner le départ de la marche symbolique organisée chaque année par le club, le président Delteihl a tenu à rappeler le message en trois chiffres de la Fédération française de cardiologie : 0 cigarette, 5 fruits et légumes par jour, 60 minutes d'activité physique au quotidien. Après une première étape dans les allées du parcours de santé, c'est au rythme des conversations amicales que les marcheurs se sont aventurés jusqu'aux limites du bois des Franchises.



□ Plus de 200 marcheurs avaient répondu à l'invitation du club.

17 avril :

SORTIE des MEANDRES du SAUGEY - PONT de GROSLEE

Sortie de printemps avec le car de la Municipalité mis gracieusement à notre disposition pour cette occasion. Beau temps. Balade agréable le matin mais terrain trop inondé pour faire la boucle prévue dans les méandres du Saugey. Retour par le bord du Rhône. 71 participants

Repas pris à l'Hôtel des Voyageurs à VEZERONCE CURTIN dans une ambiance conviviale.

Le long du Rhône avec Cœur et santé



Le ciel hésitait entre soleil et nuages, mardi, sur les berges du Rhône que le club Cœur et santé avait choisies comme décor pour sa sortie de printemps. Entre le covoiturage et le bus que la mairie avait mis à leur disposition, plus de 75 personnes s'étaient donné rendez-vous au pont de Groslee près de Morestel. Après une brève marche le long du Rhône, c'est avec l'espoir d'apercevoir un martin-pêcheur ou un héron pourpré que le groupe s'est attardé sur le site du méandre du Saugey. Comme l'appétit vient aussi en marchant, les promeneurs ne se sont pas fait prier pour s'asseoir autour d'une bonne table à Vézeronce-Curtin. L'occasion pour le président Delteilh d'évoquer les futurs rendez-vous comme la sortie annuelle du mois de juin.

5 Juin :

SORTIE DE FIN DE SAISON en car à CHANAZ

Départ en car à 8 heures du Parking de la Chapelle de Chavagneux.

Marche au départ de Chanaz, très agréable. Plusieurs circuits différents. Nous y avons retrouvé 16 adhérents du Club de Saint Julien en Genevois qui ont passé la journée avec nous. Visite du village et d'un moulin à huile. Repas pris au restaurant « l'Ecluse » à Chanaz.

L'après-midi, très agréable balade en bateau promenade panoramique « le Savoyard » sur le canal de Savières et la partie nord du Lac du Bourgey jusqu'à la statue de Lamartine.

98 participants.

Retour à Charvieu aux environs de 19 heures.

Balade sur le canal de Savières avec Cœur et Santé



Plus de 80 marcheurs, membres du club Cœur et santé, ont participé à la sortie en Savoie. Avec au menu : balade sur les bords du Rhône, visite d'un moulin à huile et croisière...

La pluie a fait relâche mardi et la sortie en Savoie du club Cœur et Santé a ravi les 80 sociétaires qui s'étaient inscrits. Rejoints à la mi-journée par

dix-sept adhérents du club de Saint-Julien-en-Genevois, le président Delteil et ses amis avaient choisi de se rendre à Chanaz, "la petite Venise sa-

voyarde". Si les joies de la table étaient au menu de l'auberge de l'Ecluse, les marcheurs avaient auparavant découvert les bords du Rhône au fil d'une

balade ensoleillée et sans difficulté. L'aspect culturel n'était pas oublié, avec la visite d'un moulin à huile datant de 1868. Comme le ciel était resté clé-

ment, la journée s'est prolongée par une agréable "croisière" sur le canal de Savières qui relie le lac du Bourget au Haut-Rhône. □

26 Juin :

CLOTURE DE SAISON

APERITIF AU LAC DE FREMINVILLE

Après une marche, le matin, au Parcours de Santé, un apéritif de fin de saison a été offert par le Club, au bord du Lac de Frémenville.

Comme chaque année, c'est un déjeuner sur l'herbe qui a mis le point final mardi à la saison du club Cœur et santé. En prologue à ce pique-nique, les bénévoles du président Delteil avaient choisi de se démarquer du cycle habituel des marches hebdomadaires. Avec au menu une balade sans difficulté au bois des Franchises, ils ont offert aux sociétaires une agréable promenade sur les sentiers, entre ombre et soleil.

À l'heure de l'apéritif, tout ce petit monde avait rendez-vous sur les berges du lac de Frémenville. Autour des rafraichissements offerts par le club, le moment était bien choisi pour évoquer déjà la prochaine saison qui débutera mardi 11 septembre à 14 heures. □



Il leur faudra attendre le 11 septembre pour reprendre leurs activités. En attendant, tous ont profité de l'ombre sur les berges du lac de Frémenville.

JUILLET et AOÛT:

Relâche

8 septembre :

Participation au 4ème Salon des Associations organisé par la Commune de CHARVIEU CHAVAGNEUX. Contacts intéressants avec les visiteurs et les autres Associations.

11 septembre :

REPRISE DES ACTIVITES

Le Club a repris des activités de marche, le mardi 11 septembre, avec pratiquement les mêmes « habitués », et de nombreux « nouveaux » auxquels nous souhaitons la bienvenue.



Reprise en douceur au club Cœur et Santé

Premier rendez-vous avec le soleil pour les adhérents du club Cœur et Santé, adeptes de la marche à allure modérée, qui ont profité d'une randonnée de 9 km mardi.

Le soleil brillait mardi lorsque cinquante adhérents du club Cœur et Santé ont renoué avec les deux marches hebdomadaires. Au fil d'une reprise en douceur, une randonnée de 9 km leur a permis de relier les deux passerelles qui franchissent la Bourbre. Après avoir souhaité la bienvenue à ses amis, le président Delteil a rappelé que le club pratiquait la marche à allure modérée. Les rencontres se déclinent d'ailleurs en deux circuits et chaque sociétaire est libre de choisir l'option la mieux adaptée à ses capacités. Le rendez-vous de mardi prochain sera associé au pique-nique de rentrée. Le départ sera donné à 9h 30 au parcours de santé pour une courte marche suivie d'un repas tiré du sac à l'espace Gauthier.

18 septembre :

PIQUE NIQUE de reprise de saison.

Marche à partir du Parcours de Santé - deux circuits différents.

Le « pique-nique » a lieu à l'Espace Roger Gauthier pour palier à tous caprices de la météo.

L'après-midi, parties de cartes et de pétanque.



“Cœur et santé” : un pique-nique pour démarrer la saison

Le pique-nique de mardi a donné le coup d'envoi de la saison, au club “Cœur et Santé”.

Si le soleil s'était invité le matin sur les sentiers du parcours de santé, les marcheurs ont préféré gagner la salle Gauthier à l'heure du déjeuner.

En partageant un repas tiré du sac, ils ont échangé leurs recettes et leurs petits secrets de cuisine.

La rencontre s'est prolongée l'après-midi, autour des traditionnels jeux de cartes et parties de pétanque.

PRATIQUE
Conférence médicale et marche, samedi 27 octobre.
Renseignements
au 06 83 30 44 95.

Les adhérents du club “Cœur et santé” se sont retrouvés mardi, avant la conférence médicale et la marche prévues samedi 27 octobre.

27 octobre :

CONFERENCE MEDICALE

Conférence intitulée « Maladies cardio-vasculaires : Quelles causes – Quels remèdes ? », animée par le Professeur MACHECOURT du C.H.U. de GRENOBLE et par le Dr BOUKADIDA, cardiologue, parrain du Club. Excellente conférence qui a beaucoup intéressée le public, et au cours de laquelle, les intervenants ont fait passer différents messages plus particulièrement aux bienfaits d'une bonne alimentation et à la pratique d'une activité physique régulière et aux méfaits du tabac.

Apéritif offert par la Municipalité.

Repas pris à l'auberge de Jameyzieu, avec le Professeur MACHECOURT, les membres du Bureau et leurs conjoints (ces derniers participant financièrement).

Conférence sur les maladies cardiaques

Après deux ans d'inter-
ruption, le club Cœur
et santé renoue samedi
avec le cycle des confé-
rences médicales. Sous l'égide
la Fédération française de
cardiologie, "Cœur de
femme" sera à l'affiche de
la salle Gauthier.

Alors que les maladies
cardiovasculaires restent
la première cause de mor-
talité, le Dr Gilles Barone-
Rochette du CHU de Gre-
noble et le cardiologue Samy
Boukadida vont expli-
quer que ces problèmes ne
sont plus seulement l'apa-
nage de la gent masculine. □

PRATIQUE
Conférence gratuite et ouverte
à tous samedi 26 novembre à
10 heures à l'espace Gauthier.



Les marcheurs du club Cœur et santé ont rendez-vous deux fois par semaine.

Coup de projecteur sur les maladies cardio-vasculaires

Cest la conférence mé-
dicale du club Cœur et Santé
qui sera à l'affiche de l'espace
Gauthier samedi. Sous l'égide
de la Fédération française de
cardiologie, le président Del-
teil et ses amis ont choisi cette
année de traiter le thème des
maladies cardio-vasculaires en
compagnie du Professeur Ma-
checourt, chef du service car-
diologie au CHU de Grenoble
et du cardiologue Samy Bou-
kadida. Alors que les causes et
les facteurs de risque seront à
l'ordre du jour, la rencontre doit
faire aussi la part belle aux re-
mèdes à travers notamment
l'alimentation, l'hygiène de vie
et l'activité physique. Le débat
se poursuivra par la séquence
des questions et des réponses. □

PRATIQUE
Conférence gratuite et ouverte à tous,
demain à 10 heures à l'espace
Gauthier.



Les marcheurs se mobilisent aussi pour la santé.

Des conseils pour éviter les maladies cardio-vasculaires



Face à de nombreux auditeurs, réunis à l'espace Gauthier, le cardiologue Samy Boukadida, l'un des deux intervenants, a insisté sur l'importance d'une bonne hygiène de vie.

En France, 120 000 à 140 000 personnes sont victimes chaque année d'un infarctus du myocarde. Entouré du président Delteil et du cardiologue Samy Boukadida, c'est le professeur Machecourt qui l'a souligné samedi lors de la conférence du club Cœur et Santé

sur les maladies cardio-vasculaires. Devant de nombreux auditeurs réunis à l'espace Gauthier, le chef du service cardiologie au CHU de Grenoble a évoqué la nouvelle campagne "Donocoeur 2012" de la Fédération française de cardiologie qui s'articule autour

de trois axes : la prévention, la recherche et la réadaptation.

En dressant le tableau des affections cardiaques qui ont notamment pour causes la cigarette, l'hypertension artérielle, le cholestérol et le diabète, il a insisté sur les gestes qui sauvent en cas d'arrêt cardia-

que : appeler le 15, masser et défibriller. Une course contre la montre qui repose aussi sur la formation à l'usage des défibrillateurs.

Les deux intervenants ont voulu ensuite satisfaire les interrogations du public. Le jeu des questions réponses a sur-

tout fait la part belle aux bienfaits de l'activité physique et d'une bonne alimentation. Le moment était bien choisi pour rappeler le tiercé gagnant du cœur : zéro cigarette, cinq fruits et légumes par jour, soixante minutes d'activité physique au quotidien. □

27 novembre : **TELE THON**

La marche de ce mardi-là a été consacrée au Téléthon. Bonne participation. Les dons recueillis à cette occasion se sont élevés à 419.30 EUROS. Vin chaud, café et gâteaux à l'arrivée.

La marche du Téléthon entre les gouttes



Malgré les caprices de la météo, de nombreux marcheurs sont mobilisés pour le Téléthon.

Le club Cœur et Santé s'est engagé à deux reprises cette semaine en faveur du Téléthon. Alors que plus de soixante adhérents ont pris le départ

du premier épisode mardi, la marche s'est achevée sous une pluie fine. Un peu refroidis par cette averse, les marcheurs ne se sont pas fait prier pour goû-

ter aux pâtisseries et aux boissons chaudes au retour. Les responsables du club ont également inscrit une marche à l'extérieur sur leur agenda. Le

départ en sera donné mardi à 13 h 30 pour une randonnée sans difficulté sur les sentiers de la commune de Janneyrias □

15 Janvier :

ASSEMBLEE GENERALE

A l'Espace Roger Gauthier.

Après une marche assez courte sur Charvieu, l'Animateur Responsable, le chargé de comptabilité et la secrétaire ont fait le rappel des activités de l'année écoulée, ont donné lecture de diverses « Informations », et donné également connaissance de la situation financière du Club.

La composition du Bureau reste la même pour 2013.

Environ 80 personnes étaient présentes. Il a été procédé ensuite à la dégustation de galettes avec tirage des Rois.

Les marcheurs de Cœur et Santé victimes de leur succès

Avant de partager la galette des rois, c'est à l'espace Gauthier que les adhérents du club Cœur et Santé ont tenu mardi leur assemblée générale. Devant de nombreux sociétaires, le président Delteil a voulu rappeler les règles d'un club fondé à l'origine pour les personnes ayant des problèmes cardio-vasculaires. Ce qui implique que « l'allure des marches doit être modérée pour tenir compte des capacités physiques de chacun ».

Comme les marcheurs sont de plus en plus nombreux chaque semaine (parfois plus de 70 !), le club est un peu victime de son succès. De nouveaux bénévoles seront sollicités pour encadrer les marches et l'équipe dirigeante s'apprête à limiter le nombre des inscriptions à

114 pour la saison en cours.

En présentant le bilan de 2012, la secrétaire Danielle Rigot a insisté sur la qualité de la conférence médicale qui a réuni de nombreux auditeurs. En marge de la journée nationale des parcours du cœur, trois classes de l'école Francis-Jammes se sont passionnées pour un programme comportant de la marche, des épreuves sportives et un questionnaire sur les problèmes de santé. □

À NOTER

Deux rendez-vous hebdomadaires vont ponctuer la saison jusqu'au pique-nique du 25 juin, et deux sorties en bus sont prévues en 2013. Les destinations ne sont pas encore finalisées, mais le club envisage de visiter le village de Brangues en avril et la région d'Aix-les-Bains en juin.



Le club fait le plein avec 114 adhérents. Les marcheurs sont de plus en plus nombreux chaque semaine. En quête de bénévoles, l'équipe dirigeante s'apprête à limiter le nombre des inscriptions.

BD : des associations inspirées

À l'issue du salon de la BD, dimanche, les résultats du concours des 25 associations ont été proclamés. Toutes recevront une subvention.

Pour la 1^{re}, Arc-en-Ciel, 600 € ; les 2^e ex aequo, Cœur et Santé et les Enfants de Daudet, 500 € ; les 3^e ex aequo (la Clé des Chants, le SOPCCT rugby, la FCPE, la Retraite active, le Full-boxing-club, le Shogun club, l'APE du Piar-day) 400 € ; les 4^e ex aequo (association Loisirs, comité de jumelage, la Peep, le cyclisme, le tennis club, la Confrérie du Terroir, le football club) 300 € ; 5^e ex aequo (Rosita, le centre équestre, le badminton, les locataires pour mieux vivre aux Acacias, et l'association de chasse agréée) 200 €. □



De nombreux responsables d'associations étaient réunis pour la proclamation des résultats dimanche, lors de la clôture du 13^e salon de la BD.

5 avril :

JOURNEE NATIONALE DES PARCOURS DU COEUR SCOLAIRE

Cette année un temps très maussade n'a pas permis de pique-nique au Parcours de Santé avec les enfants. L'après-midi, deux classes de l'école Francis Jammes du Piarday (48 élèves), encadrées par leurs enseignants et 14 membres du Club ont effectué un parcours comportant de la marche, des épreuves sportives et des questionnaires sur les problèmes de santé.

Le tout ayant pour but de sensibiliser les enfants aux méfaits du tabac, à la nécessité d'une bonne alimentation et aux vertus d'une activité physique régulière. Cette journée s'est terminée par un goûter offert par le Club. Tous étaient ravis, et ont demandé à recommencer.



6 avril :

JOURNEE NATIONALE DES PARCOURS DU COEUR (38ème) - 18ème pour le Club

Marche au Parcours de Santé à Charvieu et dans le bois des Franchises – plusieurs parcours de différente longueur.

Temps agréable - 130 participants environ. Le Dr BOUKADIDA, parrain du Club était présent, ainsi que plusieurs élus de la Commune et du canton.

Rafrâichissements offerts par la Municipalité de CHARVIEU CHAVAGNEUX au Parcours de Santé, après la marche. Repas partagé ensuite par 80 personnes à l'Espace Roger Gauthier, dans la bonne humeur. Le dimanche 7 avril, plusieurs membres du Club sont allés à Colombier Saugnieu pour participer et représenter notre Club à leur parcours du Cœur.

Que du bonus pour le cœur des marcheurs



Le club Cœur et Santé organisait samedi la 18^e marche du cœur. L'occasion de rappeler trois chiffres : zéro cigarette, cinq fruits et légumes et trente minutes d'activité physique chaque jour.

Le mauvais temps a fait une pause samedi et la marche du cœur a eu du succès. À l'initiative de cette 18^e édition, les sociétaires du club Cœur et Santé avaient le sourire en ac-

cueillant près de 130 invités auxquels s'étaient joints le cardiologue Samy Boukadida, parrain du club, et plusieurs élus. La secrétaire du club, Danielle Rigot a souligné que la

pratique d'une activité physique était la meilleure façon de garder son cœur en bonne santé. L'occasion de rappeler le message de la Fédération française de cardiologie qui

tient en trois chiffres : zéro cigarette, cinq fruits et légumes par jour et trente minutes d'activité physique journalière.

Après une première étape sur le parcours de santé, c'est

au rythme des conversations que les marcheurs ont poursuivi leur randonnée jusqu'à la limite du bois des Franchises. Après quoi, les jus de fruits étaient appréciés !

marcheurs ont du cœur



Tous les sociétaires du club Cœur et Santé sont mobilisés pour la marche prévue demain. À l'arrivée, des rafraîchissements seront offerts et une prise de tension artérielle sera proposée aux participants, par des professionnels de santé.

CHARVIEU-CHAVAGNEUX La Marche du cœur a réuni 130 personnes



Le club Cœur et Santé organisait samedi la 18^e marche du cœur. L'occasion de rappeler trois chiffres : zéro cigarette, cinq fruits et légumes et trente minutes d'activité physique chaque jour. Photo Le DL

Le mauvais temps a fait une pause samedi et la Marche du cœur a eu du succès. À l'initiative de cette 18^e édition, les sociétaires du club Cœur et Santé avaient le sourire, en accueillant près de 130 invités auxquels s'étaient joints le cardiologue Samy Boukadida, parrain du club, et plusieurs élus.

La secrétaire du club, Danielle Rigot a souligné que la pratique d'une activité physique était la

meilleure façon de garder son cœur en bonne santé. L'occasion de rappeler le message de la Fédération française de cardiologie, qui tient en trois chiffres : zéro cigarette, cinq fruits et légumes par jour et trente minutes d'activité physique journalière.

Après une première étape sur le parcours de santé, c'est au rythme des conversations que les marcheurs ont poursuivi leur randonnée, jusqu'à la limite du bois des Franchises. ■

COLOMBIER-SAUGNIEU Le parcours du cœur à l'étang du Raffour



■ 2 246 euros ont été remis à M. Dermendjian, représentant de « Cœur et Santé ». Photo Caroline Roger

À l'étang du Raffour, ce dimanche, les participants étaient nombreux, 180 coureurs, 81 randonneurs, 20 vététistes et 61 pour la course d'orientation. En tout 1 641 tours de l'étang en cette journée du « Parcours du cœur ».

Sur place, le bus Info-Santé du département du Rhône pour donner les meilleurs conseils pour une santé globale et une alimentation équilibrée tout en privilégiant le sport. Sur place, des pompiers et infirmières pour des initiations aux gestes qui

sauvent, mais aussi un bar à jus de fruits, un maraîcher, une nutritionniste pour des conseils personnalisés et le petit plus écolo, des toilettes sèches, à l'entrée du site. De petits lots ont été distribués aux meilleurs de chaque tranche d'âge des coureurs. Le grand sportif Laurent Deboni a reçu un panier garni et un sac gourde pour ses 76 tours et Jacqueline Chapuis une récompense pour ses 30 tours. La matinée a attiré les sportifs comme les promeneurs, malgré un air vivifiant. ■

30 Avril :

SORTIE à BRANGUES - sur les Pas de Paul Claudel

Sortie de printemps avec le car de la Municipalité mis gracieusement à notre disposition pour cette occasion. Balade agréable le matin dans le joli village de Brangues marqué par l'empreinte de Stendhal, puis en direction du Château, de la tombe de Paul Claudel et des Berges du Rhône.

Repas pris à l'Hôtel des Voyageurs à VEZERONCE CURTIN dans une ambiance conviviale.

70 participants.

Le club Cœur et Santé dans les pas de Paul Claudel

Le joli village de Brangues était, mardi, au cœur de la traditionnelle sortie de printemps du club Cœur et Santé. Grâce au bus mis gracieusement à leur disposition par la mairie, près de 70 personnes avaient choisi de remonter le temps dans les pas de Paul Claudel. Au fil d'une balade de quelques kilomètres entre le pont de Brangues, le village et le château, les visiteurs n'ont pas manqué de s'attarder sur les berges du Rhône et l'île de Grand Brotteau.

Après cette marche, les amis de Danielle Rigot ne se sont pas fait prier pour partager leur repas dans un restaurant de Vézeronce-Curtin. Un bon moment de détente que les sociétaires ont mis à profit pour évoquer déjà la sortie près d'Aix-les-Bains, au mois de juin. □

Malgré le temps maussade, près de 70 personnes avaient répondu à l'invitation.

11 juin :

SORTIE DE FIN DE SAISON en car dans le Massif des Beauges - LA FECLAZ – Le Revard

Départ en car à 8 heures du Parking de la Chapelle de Chavagneux.

Marche très agréable au départ du village de La FECLAZ, pour une partie des participants sur le circuit découverte ; les autres, transportés plus haut par le car se sont lancés à l'assaut, dans la neige, de la Croix du Nivolet.

Des adhérents du Club de Saint Julien en Genevois ont passé la journée avec nous.
 Repas pris ensuite au restaurant panoramique Les 4 Vallées au Mont Revard.
 L'après-midi, après une promenade digestive autour du restaurant pour admirer le panorama grandiose, retour sur Charvieu, avec arrêt à la fromagerie de TREVIGNIN. 78 participants.
 Retour à Charvieu aux environs de 19 heures.

Balade de santé dans le massif des Bauges



Le soleil était de la partie pour cette randonnée en montagne.

Les sociétaires du club Cœur et Santé sont revenus enchantés de la sortie de mardi dans le massif des Bauges.

À la station de La Féclaz (Savoie), où les Nord-Isérois étaient rejoints par leurs amis de Saint-Julien-en-Genevois, les deux circuits proposés ont fait l'unanimité chez les 93 participants. Si le circuit découverte a satisfait les amateurs de randonnée tranquille, les bons marcheurs ont dû franchir les dernières neiges sur le chemin de la Croix du Nivolet. Ils n'ont d'ailleurs pas atteint cette destination en raison du brouillard. C'est depuis le belvédère du Mont Revard qu'ils ont ensuite eu le plaisir d'admirer le lac du Bourget.

Après un bon repas, ils ont repris la route d'Aix-les-Bains en faisant étape dans une coopérative laitière.

25 Juin :

CLOTURE DE SAISON -APERITIF AU LAC DE FRE ILLE

Après une marche de deux heures environ, le matin, au Parcours de Santé, un apéritif de fin de saison a été offert par le Club, au bord du Lac de Fréminville.

Cet apéritif a été suivi par un pique-nique pour ceux qui le désiraient, et d'une partie de pétanque.

Belle journée ensoleillée.



CHARVIEU-CHAVAGNEUX

Les marcheurs font leur pique-nique

■ C'est en partageant un pique-nique ensoleillé que les marcheurs du club "Cœur et Santé" ont mis le point final, mardi, à leur saison. Avant cela, une marche d'un peu plus de deux heures avait eu lieu. Plus de soixante sociétaires étaient au rendez-vous de l'apéritif sur les berges du lac de Fréminville. La reprise est programmée mardi 10 septembre, à 14 heures sur le parking de la chapelle de Chavagneux.

JUILLET et AOUT :

Relâche

10 septembre :

REPRISE DES ACTIVITES

Le Club a repris des activités de marche, le mardi 10 septembre, avec pratiquement les mêmes « habitués », et quelques « nouveaux » auxquels nous souhaitons la bienvenue.

Club Cœur et Santé : la rentrée pour soixante marcheurs

Le soleil était présent mardi et le club Cœur et Santé a repris le cours de ses sorties hebdomadaires avec le sourire. Plus de soixante sociétaires ont pris du plaisir à l'occasion de cette première rencontre où les souvenirs de vacances étaient au centre des conversations.

En souhaitant la bienvenue à ses amis, le président Delteilh a tenu à rappeler les objectifs du club. À travers la pratique de la marche à allure modérée, l'association propose aux marcheurs des circuits adaptés aux capacités physiques de chacun.

Pour faciliter l'intégration des nouveaux adhérents, un pique-nique aura lieu mardi 17 septembre, à l'espace Gauthier, après une marche au parcours de santé, dès 9 heures. □



Mardi, les membres du club se retrouvent pour une marche, un pique-nique puis des jeux de cartes et de boules.

17 septembre :

PIQUE NIQUE de reprise de saison.

Marche le matin à partir du Parcours de Santé - deux circuits différents.

Le « pique-nique » a lieu à l'Espace Roger Gauthier pour palier à tous caprices de la météo.

L'après-midi, parties de cartes et de pétanque.

Club Cœur et Santé : l'appétit vient en marchant



Sur fond de retrouvailles après la pause estivale, les membres du club Cœur et Santé ont partagé un pique-nique après une marche matinale.

Le pique-nique de mardi a vraiment donné le coup d'envoi de la nouvelle saison au club Cœur et Santé. Si la pluie ne s'est pas invitée lors de la marche au parcours de santé, plus de soixante sociétaires ont néanmoins préféré le cadre de la salle Gauthier pour partager le "repas tiré du sac". Avant d'entamer les parties de pétanque et de cartes, les marcheurs ont pu échanger leurs petits secrets de cuisine en évoquant les dernières vacances.

Le président Delteilh souhaitant rejoindre sa famille en Limousin, l'intérim sera assuré jusqu'à l'assemblée générale de janvier par Danielle Rigot. Une conférence médicale aura lieu le 26 octobre à la salle Gauthier et une marche est programmée pour le Téléthon. □

26 Octobre :

CONFERENCE MEDICALE

Cette année aucune conférence n'a pu être organisée : départ de Monsieur DELTEILH, trop peu de temps pour voir avec le Professeur MACHECOURT

Nous reprendrons cette animation l'année prochaine, soit sous forme de conférence soit une initiative aux gestes qui sauvent ou à l'utilisation de défibrillateurs.

**26 novembre :
TELETHON**

La marche de ce mardi-là a été consacrée au Téléthon. Bonne participation. Les dons recueillis à cette occasion se sont élevés à 318.50 EUROS. Vin chaud, café et gâteaux à l'arrivée.

Une marche solidaire avec le club Cœur et santé



Plus de 70 marcheurs ont participé à une marche au profit du Téléthon.

C'est à l'occasion de la marche de mardi que les sociétaires du club Cœur et santé ont affiché leur solidarité au profit du Téléthon. Avec le soleil comme partenaire, pour lutter contre le froid,

plus de 70 marcheurs ont pris du plaisir en associant randonnée et générosité. Au terme d'une marche qui s'est achevée dans la bonne humeur, les boissons chaudes et les pâtisseries "maison" ont

contribué à rendre encore plus agréable ce moment solidaire. Avant d'aborder les fêtes de fin d'année, le club a choisi le mardi 3 décembre pour une sortie à l'extérieur sur la commune de Colom-

bier-Saugnieu. Le rendez-vous est fixé à 13h30, sur le parking de la chapelle de Chavagneux. Quant à l'assemblée générale, elle se déroulera le mardi 14 janvier à l'espace Gauthier.

2014

14 janvier :

ASSEMBLEE GENERALE

A l'Espace Roger Gauthier. Après une marche sur Charvieu, l'Animateur Responsable, le chargé de comptabilité et la secrétaire ont fait le rappel des activités de l'année écoulée, ont donné lecture de diverses « Informations », et donné également connaissance de la situation financière du Club, et des Activités prévues pour 2015.

Monsieur DELTEILH, animateur responsable en raison de son départ de CHARVIEU a donné sa démission. C'est Danielle RIGOT qui lui succède.

Le bureau est donc composé de : Danielle RIGOT, animateur responsable, Georges DERMENDJEAN chargé de comptabilité et Nicole CERUTTI secrétaire. Plus de 90 personnes étaient présentes. Il a été procédé ensuite à la dégustation de galettes avec tirage des Rois.

Une nouvelle présidente aux commandes

Après une courte marche en centre-ville, le club Cœur et Santé a tenu son assemblée générale mardi à l'espace Gauthier, en présence de plusieurs élus municipaux.

Au fil des animations de l'année 2013, Jean-Louis Delteilh n'a pas manqué de souligner la réussite de la journée nationale des Parcours du cœur.

Le président s'est aussi attardé sur les sorties à la journée et les divers rendez-vous associatifs comme la marche du Téléthon et les pique-niques au bord du lac de Frémenville.

Le bilan financier approuvé à l'unanimité, Danielle Rigot a dévoilé le contenu de la nouvelle année où se détachent les

sorties en bus des mardi 6 mai et 17 juin prochains. La secrétaire a également saisi cette occasion pour rappeler que les activités du club étaient organisées en fonction des capacités physiques de chacun, à travers des marches à allure modérée.

Après la démission de Jean-Louis Delteilh, à la présidence depuis 2010, c'est Danielle Rigot qui reprend les commandes du club, géré par les statuts de la Fédération française de cardiologie.

Danielle Rigot reprend le flambeau du club, succédant à Jean-Louis Delteilh, qui a démissionné.



Janvier – février et mars

PARTICIPATION AU SALON DE LA BANDE DESSINEE

Le Club a participé une nouvelle fois au Salon de la Bande dessinée organisé par la Municipalité dont le thème était « les Métiers ».

Nous avons obtenu le 1er prix et avons reçu une subvention exceptionnelle de 600 Euros.



4 Avril

JOURNEE NATIONALE DES PARCOURS DU COEUR SCOLAIRE

Après un pique-nique avec les enfants au Parcours de Santé, l'après-midi, deux classes de l'école Francis Jammes du Piarday (47 élèves), encadrées par leurs enseignants et 14 membres du Club ont effectué un parcours comportant de la marche, des épreuves sportives et des questionnaires portant sur le cœur et la meilleure manière de le préserver.

Le tout ayant pour but de sensibiliser les enfants aux méfaits du tabac, à la nécessité d'une bonne alimentation et aux vertus d'une activité physique régulière.

Cette journée s'est terminée par un goûter, la remise d'une coupe, de diplômes, de B.D. et de stylos, le tout offert par le Club. Tous étaient ravis, et ont demandé à recommencer.

5 avril :

JOURNEE NATIONALE D-S PARCOURS DU COEUR (39^{ème}) - 19^{ème} pour le Club

Marche au Parcours de Santé à Charvieu et dans le bois des Franchises – plusieurs parcours de différentes longueurs.

Temps agréable - 130 participants environ. Le Dr BOUKADIDA, parrain du Club était présent, ainsi que plusieurs élus de la Commune et du canton.

Nous avons noté également la présence de Monsieur PHILIP centenaire qui est toujours fidèle à cette manifestation.

Rafraîchissements offerts par la Municipalité de CHARVIEU CHA V AGNEUX au Parcours de Santé, après la marche.

Repas partagé ensuite par 100 personnes à l'Espace Roger Gauthier, dans la bonne humeur.

Avant le repas, nous avons eu la chance d'avoir la visite de Monsieur DEZEMPTE, notre maire et conseiller général, et de Monsieur MOYNE BRESSAND, Maire de CREMIEU et député de l'Isère ; ils ont chacun pris la parole et nous ont assuré de leur sympathie.

Le dimanche 6 avril, plusieurs membres du Club sont allés à Colombier Saugnieu pour participer, et représenter notre Club, à leur parcours du Cœur

Une marche du "cœur" jusqu'au bois des Franchises



De nombreux marcheurs ont répondu à l'invitation du club Cœur et santé.

Malgré le temps incertain, la réussite était encore au rendez-vous de la marche du cœur, animée samedi par le club Cœur et santé.

Placée sous l'égide de la Fédération française de cardiologie, cette 19^e édition a réuni une foule de participants à laquelle se sont joints les élus de

l'agglomération et le cardiologue Samy Boukadida, parrain du club. Avant de donner le départ, la présidente Danielle Rigot a voulu souligner la né-

cessité de se livrer à une activité physique régulière.

Au retour d'une balade qui a conduit les marcheurs jus-

qu'au bois des Franchises, les rafraîchissements offerts par la mairie ont fait l'unanimité. Quant au repas servi à l'espace Gauthier, il a été partagé dans la bonne humeur.



3 Mai :

SORTIE à FALLA VIER

Sortie de printemps avec le car de la Municipalité mis gracieusement à notre disposition pour cette occasion. Balade agréable le matin autour du lac de Fallavier et pour certains jusqu'au Château médiéval. Repas pris au restaurant « Marie et Polo » à ARTAS où un excellent repas nous a été servi dans une ambiance conviviale. 71 participants.

Effort et réconfort avec le club Cœur et Santé



La marche et les plaisirs de la table étaient au menu de la journée concoctée par le club Cœur et Santé. Visiblement, elle a fait l'unanimité parmi les 75 participants.

Lors de la sortie à la journée organisée par le club Cœur et Santé, tout le monde avait le sourire mardi. Plus de 75 sociétaires avaient

choisi de découvrir le lac de Saint-Quentin-Fallavier.

Si les plus courageux ont poussé jusqu'au château médiéval, les deux circuits

proposés autour du lac ont donné satisfaction à l'ensemble des marcheurs. À l'heure de l'apéritif, personne ne s'est fait prier pour s'asseoir

autour de la table bien garnie d'un restaurant d'Artas.

Les amis de Danielle Rigot ont saisi cette occasion pour mettre à jour leur agenda.

Avant l'apéritif au lac de Prémenville qui mettra le point final à la saison, une sortie en pays drômois est programmée mardi 17 juin.

17 juin :

SORTIE DE FIN DE SAISON en car dans la Drôme des Collines - MERCUROL

Départ en car à 8 heures du Parking de la Chapelle de Chavagneux.

Marche très agréable au départ de Veaunes, pour une partie des participants ; les autres ayant fait un circuit au départ du village de Mercurol. Circuit intéressant au cœur des vignes et des arbres fruitiers, avec point de vue magnifique sur la vallée du Rhône et découverte d'une tour féodale.

Repas pris ensuite à l'auberge paysanne typique « La Terrine » comportant uniquement des produits de la ferme ; après-midi dansant avec clairette de Die, jeux de boules de cartes ...

90 participants. Retour à Charvieu aux environs de 19 heures.

Direction la Drôme des collines avec le club Cœur et Santé



Les marcheurs du club Cœur et Santé sont partis à la découverte de nouveaux horizons. Plus de 90 adhérents étaient au rendez-vous pour cette sortie annuelle qui débutait à Mercurol.

Avec le beau temps comme partenaire, les marcheurs du club Cœur et Santé ont fait le plein de bonne humeur mardi lors de la sortie annuelle dans la Drôme des collines. Si le massif des Bauges était inscrit au programme 2013, c'est avec le village de Mercurol que plus de 90 adhérents avaient rendez-vous cette année. Au cœur des vignobles des Côtes-du-Rhône, les deux circuits proposés ont fait l'unanimité par la diversité des paysages rencontrés. Tout en appréciant les charmes d'une région agricole partagée entre vignes et arbres fruitiers, les visiteurs ont même profité d'un point de vue inédit sur la vallée du Rhône. La randonnée s'achevait près de la tour féodale qui domine le village et personne ne s'est fait prier pour goûter aux spécialités locales dans une auberge paysanne. Après un repas qui faisait la part belle au porcelet à la broche, le moment était bien choisi pour une partie de pétanque et même quelques pas de danse.

24 juin :

CLOTURE DE SAISON

APERITIF AU LAC DE FREMINVILLE

Après une marche de deux heures environ, le matin, au Parcours de Santé, un apéritif de fin de saison a été offert par le Club, au bord du Lac de Fréminville.

Cet apéritif a été suivi par un pique-nique pour ceux qui le désiraient, et de parties de pétanque.

Belle journée ensoleillée.

Cœur et santé finit la saison du bon pied



Ils étaient plus de 60 sociétaires mardi au pique-nique qui a mis le point final à la saison du club Cœur et santé. Les amis de Danielle Rigot avaient choisi d'animer une marche sans difficulté, qui les a conduits au cœur du bois des Franchises à partir du parcours de santé. Au terme d'une agréable balade, c'est à la mi-journée que le groupe avait rendez-vous sur les berges du lac de Fréminville. Les marcheurs ont déjà hâte de se retrouver, mardi 9 septembre à 14 heures. Quant au pique-nique de rentrée, il est inscrit à la date du 16 septembre.

Dernier rendez-vous avant les vacances.

Juillet et Août : **Relâche**

6 septembre :

Participation au 5ème Salon des Associations organisé par la Commune de CHARVIEU CHAVAGNEUX.

Contacts intéressants avec les visiteurs et les autres Associations.

9 septembre :

REPRISE DES ACTIVITES

Le Club a repris des activités de marche, le mardi 9 septembre, avec pratiquement les mêmes « habitués », et plusieurs « nouveaux » auxquels nous souhaitons la bienvenue.

16 septembre :

PIQUE NIQUE de reprise de saison.

Marche le matin à partir du Parcours de Santé - deux circuits différents.

Le « pique-nique » a lieu à l'Espace Roger Gauthier pour palier à tous caprices de la météo.

L'après-midi, parties de cartes, de scrabble et de pétanque.



25 octobre :

CONFERENCE MEDICALE

Une Conférence a pu être animée cette année par le Professeur MACHECOURT, chef du service cardiologie du CHU de GRENOBLE, le Docteur BOUKADIDA, cardiologue et parrain du Club, avec intervention de Monsieur BIETRIX délégué régional de la F.F.C. et la présence d'élus de notre commune et de commune environnante.

Après évocation des progrès réalisés dans le domaine de la prévention, le Professeur MACHECOURT a évoqué des sujets aussi variés que le tabac, le vapotage, les régimes à la mode, etc ...

Un apéritif a été offert par la Municipalité.

Repas avec Monsieur BIETRIX, le docteur BOUKADIDA, Georges DERMENDJIAN, Nicole CERUTTI, et Danielle RIGOT a été pris au restaurant de FRONTONAS

Coup de projecteur sur les maladies cardiovasculaires

Dans le cadre du cinquante-nième de la Fédération française de cardiologie, la prévention et le traitement des maladies cardiovasculaires étaient au cœur de la conférence médicale proposée samedi par le club Cœur et Santé à l'espace Gauthier.

Alors que le cardiologue Sammy Boukadida et Pierre Bietrix, délégué régional de la FFC, apportaient leurs éclairages personnels, les débats étaient conduits par le Pr Jacques Machecourt. Ayant évoqué les derniers progrès réalisés dans le domaine de la prévention, le chef du service cardiologie au CHU de Grenoble s'est attaché à développer des sujets aussi divers que le tabac, le vapotage et les « régimes à la mode ».



De nombreux auditeurs ont répondu à l'invitation du club Cœur et santé.

Conférence demain matin sur les maladies cardiovasculaires

→ C'est l'espace Gauthier qui abritera samedi la traditionnelle conférence médicale du club Cœur et Santé. Sous l'égide de la Fédération française de cardiologie, l'équipe d'animation a choisi de traiter cette année le thème des maladies cardiovasculaires en compagnie du Pr Machecourt, chef du service cardiologie au CHU de Grenoble, et du Dr Boukadida, cardiologue. Il sera question de la prévention et du traitement de ces maladies mais aussi du tabac, du vapotage, des régimes, etc. Conférence ouverte à tous, samedi 25 octobre à 10 h à l'espace Roger Gauthier, entrée libre.

25 novembre : TELETHON

La marche de ce mardi-là a été consacrée au Téléthon. Bonne participation.

Les dons recueillis à cette occasion se sont élevés à 348.50 EUROS. Vin chaud, café et gâteaux à l'arrivée.

Le club Cœur et santé a marché pour la bonne cause



→ Partenaire de l'AFM depuis plusieurs années, le club Cœur et santé n'a pas manqué son rendez-vous avec le Téléthon. Épargnée par la pluie, l'édition 2014 a encore tenu toutes ses promesses mardi, avec une marche sans difficulté qui a réuni plus de 90 participants. Au retour, la collation a fait l'unanimité. Lors de la prochaine sortie à l'extérieur programmée mardi prochain, le club se déplacera à Jonage. Le départ sera donné à 13h 30 sur le parking de la chapelle de Chavagneux.

13 Janvier :

ASSEMBLEE GENERALE

A l'Espace Roger Gauthier.

Après une marche sur Charvieu, l'Animateur Responsable, et le chargé de comptabilité ont fait le rappel des activités de l'année écoulée, ont donné lecture de diverses « Informations », et donné également connaissance de la situation financière du Club, et des Activités prévues pour 2015.

Le bureau est donc composé de : Danielle RIGOT, animateur responsable, Georges DERMENDJEAN chargé de comptabilité et Nicole CERUTTI secrétaire ; outre 7 accompagnateurs de marche.

Plus de 90 personnes étaient présentes.

Il a été procédé ensuite à la dégustation de galettes avec tirage des Rois.

Le club Cœur et santé démarre l'année du bon pied



Après une courte balade, l'assemblée générale du club Cœur et santé a été présidée, mardi, par Danielle Rigot, qui a rappelé que le club n'était pas une association de marche comme les autres. Avec notamment la nécessité de conserver l'esprit qui l'anime depuis une vingtaine d'années : permettre au plus grand nombre de marcher dans une bonne ambiance, en tenant compte des capacités physiques de chacun.

Devant plus de 90 sociétaires et les représentants de la municipalité, réunis à l'espace Gauthier, l'équipe dirigeante est revenue sur l'exercice précédent, en commentant chaque épisode. Une chronologie qui a mis en lumière le succès de la Marche du cœur et l'intérêt du public pour la conférence médicale du mois d'octobre.

Ayant approuvé un bilan financier dont tous les voyants sont au vert, l'assemblée a pris connaissance de l'année 2015, qui sera rythmée par les deux marches hebdomadaires jusqu'au mardi 30 juin. Alors que le pont de Gros-lée sera à l'affiche de la sortie du mardi 21 avril, le voyage de fin d'année est programmé le mardi 16 juin, pour une destination qui n'est pas encore choisie. Quant au Parcours du cœur des écoliers, il précédera de deux jours le parcours officiel fixé au samedi 28 mars.

Une équipe d'animation entièrement bénévole est aux commandes.

Janvier - février - mars :

PARTICIPATION AU SALON DE LA BANDE DESSINEE

Le Club a participé une nouvelle fois au Salon de la Bande dessinée organisé par la Municipalité dont le thème était « Les supers Héros ». Nous avons obtenu le 3ème prix ex aequo et avons reçu une subvention exceptionnelle de 400 Euros.

Salon de la BD : les associations distinguées



Le 15^e Salon de la BD s'est terminé dimanche soir avec les dédicaces... et la proclamation des résultats du concours des associations. Comme les années précédentes, elles ont été invitées à participer sur le thème des Super héros. Le classement a été établi suivant trois critères : le respect du titre des planches, du format et du thème. Trois notes ont été attribuées et prises en compte : celles du public, de la commission municipale animation et des professionnels.

Dimanche soir, des responsables ont été reçus par des élus, Roland Didier et Fabrice Matron en présence de Jean-Yves Mitton. Les vingt associations participantes recevront chacune une subvention exceptionnelle avec le montant fixé en fonction de leur classement.

Le classement
 1^{er} prix : Arc-en-ciel 600 €. 2^e ex aequo : Peep College et les enfants de Daudet, 500 €. 3^e ex aequo : Cœur et Santé, association de chasse, parents d'élèves Ardoise Magique, Amapecc et la Retraite active, 400 €. 4^e ex aequo : Tennis de table, Clé des Chants, Badminton, amicale du Piarday, FCB, club de Cyclisme, 300 €. 5^e ex aequo : loisirs Charvieu-Chavagneux, Football-club, comité de jumelage, Mieux vivre aux Acacias, Tennis-club, Éolienne, 200 €.

Le nombreux représentants d'associations étaient réunis dimanche soir à l'issue du 15^e Salon de la BD.

26 mars :

JOURNÉE NATIONALE DES PARCOURS DU COEUR SCOLAIRE

Après un piquenique avec les enfants au Parcours de Santé, l'après-midi, deux classes de l'école Francis Jammes du Piarday (56 élèves), encadrées par leurs enseignants et des membres du Club ont effectué un parcours comportant de la marche, des épreuves sportives et des questionnaires portant sur le cœur et la meilleure manière de le préserver.

Le tout ayant pour but de sensibiliser les enfants aux méfaits du tabac, à la nécessité d'une bonne alimentation et aux vertus d'une activité physique régulière.

Cette journée s'est terminée par un goûter, la remise d'une coupe, de diplômes, de BD et de stylos, le tout offert par le Club. Tous étaient ravis, et ont demandé à recommencer.

Cette école a en outre participé à un concours de dessins organisé par la Fédération Française de cardiologie ; le petit Titouan Bertin a obtenu le 3ème prix et le Club lui a offert un survêtement en récompense.

Les bienfaits de la marche enseignés aux écoliers



Sous un ciel hésitant, 58 élèves de l'école du Piarday ont participé jeudi à la 4^e édition du parcours du cœur scolaire. Les classes de CE2/CM1 et CM1 avaient rendez-vous avec les animateurs du club Cœur et Santé. Ponctué d'épreuves physiques chronométrées, l'itinéraire des sept équipes en lice empruntait les allées du parcours de santé municipal. Au fil d'un programme ludique conçu en partenariat avec la directrice Chantal Bruchon, chacune des sept étapes proposait également un questionnaire relatif aux problèmes de santé. En se pliant au jeu des questions et des réponses, les enfants ont notamment appris qu'il était nécessaire de privilégier la marche à pied pour faire travailler son cœur au quotidien.

28 mars :

JOURNÉE NATIONALE DES PARCOURS DU COEUR (40ème) – 20ème pour le Club

Marche au Parcours de Santé à Charvieu et dans le bois des Franchises plusieurs parcours de différente longueur. Temps agréable - 180 participants environ. Le Dr BOUK.ADIDA, parrain du Club était présent, ainsi que plusieurs élus de la Commune et du canton.

Rafraîchissements offerts par la Municipalité de CHARVIEU CHAVAGNEUX au Parcours de Santé, après la marche.

Repas partagé ensuite par 100 personnes à la salle Nauheim, dans la bonne humeur, avec musique et danses l'après-midi.

Un dessin pour mettre un point final au "Parcours du cœur scolaire"



→ C'est à l'école Francis-Jammes du Piarday que s'est déroulé, mardi, le dernier épisode du "Parcours du cœur scolaire", organisé par le club Cœur et santé de Charvieu-Chavagneux. En marge de cette action destinée à sensibiliser les enfants aux bienfaits de l'exercice physique, le troisième prix du concours de dessins ouvert aux classes de CE2/CM1 et CM1 a récompensé la réalisation de Titouan Bertin. Une œuvre qui a été choisie par le jury de la région Alpes de la Fédération française de cardiologie, réuni à Grenoble le 28 avril dernier. En présence de la directrice, Chantal Bruchon, c'est avec plaisir que les marcheurs du club ont remis un survêtement au jeune lauréat. Alors que la présidente, Danielle Rigot, remerciait les élèves et les enseignants pour leur participation, tout ce petit monde a déjà pris rendez-vous pour la cinquième édition, programmée en mars 2016.

Une marche pour défendre un mode de vie sain et équilibré



La météo aidant, la "marche du cœur" a séduit un grand nombre d'habitants de l'agglomération samedi. Le club "Cœur et Santé" a pu promouvoir un mode de vie sain et équilibré.

C'est une très bonne nouvelle. Les conditions météo étaient favorables samedi et la marche animée par le club "Cœur et Santé" a fait le plein. En compagnie du cardiologue Samy Boukadida, parrain

du club, plus de 180 habitants de l'agglomération ont en effet répondu à l'invitation de Danielle Rigot.

Pas de cigarettes, des fruits et du sport

La présidente du club a sai-

si cette occasion pour rappeler que les maladies cardio-vasculaires provoquent près de 150 000 décès chaque année.

Une très bonne raison pour diffuser le message de la Fédération française de

cardiologie : zéro cigarette, cinq portions de fruits et légumes par jour et trente minutes d'activité physique quotidienne. Telle serait la bonne combinaison pour promouvoir un mode de vie sain et agréable.

Au terme des trois itinéraires tracés dans les allées du parcours de santé jusqu'à la lisière du bois des Franchises, les jus de fruits offerts par la municipalité ont fait l'unanimité chez les petits et les grands.

21 AVRIL :

SORTIE à SERRIERES DE BRIORD

Sortie de printemps avec le car de la Municipalité mis gracieusement à notre disposition pour cette occasion. Ballade agréable le matin à partir de la Base de Loisirs du Point Vert; deux circuits différents.

Repas pris au restaurant du Pont de Briord, où un excellent repas nous a été servi dans une ambiance conviviale. 84 participants.

CHARVIEU-CHAVAGNEUX

84 marcheurs mardi pour le club Cœur et Santé

Ce sont les berges de la rive gauche du Rhône près de Serrières-de-Briord qui ont servi de cadre mardi à la sortie de printemps du club Cœur et Santé.

Entre le covoiturage et le bus que la mairie met chaque année à la disposition du club, 84 marcheurs ont rejoint les bénévoles de Danielle Rigot près de la base de loisirs du Point vert. Au programme de la matinée, deux marches de plusieurs kilomètres. Sous un soleil quasiment estival, les conditions étaient idéales et chacun a pris du plaisir en marchant à son rythme.

Comme l'appétit vient aussi en marchant, les sociétaires ne se sont pas fait prier pour se rendre au restaurant du pont de Briord. Autour d'une bonne table, le moment était bien choisi pour évoquer le voyage de fin de saison programmé mardi 16 juin.



Les berges de la rive gauche du Rhône, près de Serrières-de-Briord, ont servi de cadre à la sortie de printemps du club Cœur et Santé, organisée mardi.

21.04.20



→ Malgré une météo en demi-teinte, mardi, les adhérents du club Cœur et Santé sont revenus enchantés de leur sortie dans la Loire. Ils ont fait étape au lac de Villerest près de Roanne. Le tour du lac en bateau et la balade sous les remparts du village médiéval ont fait l'unanimité chez les 90 sociétaires. Personne n'a boudé l'intermède gourmand proposé au restaurant panoramique. Comme les amis de Danièle Rigot n'étaient pas pressés de rentrer, ils avaient encore inscrit les gorges de la Loire et le château de la Roche au menu du voyage de retour.

16 JUIN :

SORTIE DE FIN DE SAISON en car à VILLEREST dans la Loire

Départ en car à 7 heures du Parking de la Chapelle de Chavagneux. Marche très agréable autour de la base de loisirs, du lac, du barrage et du village médiéval ; plusieurs circuits différents.

Certains ont fait une promenade sur le lac en bateau

Repas pris au restaurant panoramique du Lac de Villerest

L'après-midi retour par les gorges de la Loire avec arrêt au château de la Roche.

88 participants. Retour à Charvieu aux environs de 19 heures.

30 juin :

CLOTURE DE SAISON

APERITIF AU LAC DE FREMINVILLE

Après une marche de deux heures environ, le matin, au Parcours de Santé, un apéritif de fin de saison a été offert par le Club, au bord du Lac de Fréminville.

Cet apéritif a été suivi par un pique-nique pour ceux qui le désirait, et de parties de pétanque. Le docteur Boukadida est venu nous rendre visite. Belle journée ensoleillée.

La cloche des vacances a sonné au club Cœur et Santé

Dernière rencontre avant la pause estivale, mardi, à l'ombre des grands arbres de Fréminville. À la rentrée, le départ de la première marche est programmé mardi 8 septembre.

Les adhérents du club Cœur et Santé ont mis le point final à leur saison mardi en partageant un pique-nique à l'ombre de grands arbres de Fréminville. En raison de la canicule, les berges du lac ont servi de décor à ce dernier rendez-vous avant les vacances. Au terme d'un prologue sans difficulté qui a conduit les amis de Danielle Rigot sur les chemins du parcours de santé jusqu'à la lisière du bois des Franchises, personne ne manquait à l'heure de l'apéritif. Autour des rafraîchissements offerts par le club, les 45 marcheurs en ont profité pour évoquer les rendez-vous de la rentrée.

Le départ de la première marche est programmé mardi 8 septembre à 14 heures sur le parking de la chapelle de Chavagneux. Deux semaines plus tard, c'est le pique-nique de reprise qui réunira les sociétaires mardi 22 septembre à l'espace Roger Gauthier.

JUILLET et AOÛT :

Relâche

5 septembre :

Participation au 6ème Salon des Associations organisé par la Commune de CHARVIEU CHAVAGNEUX.

Contacts intéressants avec les visiteurs et les autres Associations.

8 septembre :

REPRISE DES ACTIVITES

Le Club a repris des activités de marche, le mardi 8 septembre, avec pratiquement les mêmes « habitués », et plusieurs « nouveaux » auxquels nous souhaitons la bienvenue.

22 septembre :

PIQUE NIQUE de reprise de saison.

Marche le matin à partir du Parcours de Santé - deux circuits différents.

Le « pique-nique » a lieu à l'Espace Roger Gauthier pour palier à tous caprices de la météo.

L'après-midi, parties de cartes, de scrabble et de pétanque.

Le club Cœur et santé est reparti du bon pied



Les 65 sociétaires ont rejoint la salle Roger-Gauthier à la mi-journée.

Deux semaines après la reprise des marches hebdomadaires, c'est à l'occasion du pique-nique de mardi que la cloche de rentrée a sonné au club Cœur et santé. Si aucune goutte de pluie n'est venue perturber la marche organi-

sée au parcours de santé, les 65 sociétaires ont préféré rejoindre la salle Roger-Gauthier à la mi-journée. Avant les habituelles parties de cartes et de pétanque, le moment était bien choisi pour échanger quelques petits secrets de

cuisine en évoquant les derniers souvenirs de vacances. Alors que la date de la traditionnelle conférence de santé n'est pas encore finalisée, des stages de formation aux gestes qui sauvent sont envisagés avec la Croix-Blanche.

28 et 29 octobre :

FORMATION aux GESTES qui SAUVENT

FORMATION par la Croix Blanche PSC 1 « premiers secours »

5 personnes ont suivi ce stage

24 novembre : TELETHON

La marche de ce mardi-là a été consacrée au Téléthon.

Bonne participation.

Les dons recueillis à cette occasion se sont élevés à 400 EUROS.

Vin chaud préparé par le chef Fernand, café et gâteaux « maison » à l'arrivée.

Le club Cœur et Santé a marché pour le Téléthon



La marche de mardi a été suivie d'un moment d'amitié autour de boissons chaudes et de pâtisseries maison.

C'est lors des deux marches programmées dans la semaine que les sociétaires du club Cœur et Santé ont affiché leur solidarité avec le Téléthon. Les conditions météo étaient favorables à chaque rendez-vous et plus de 70 marcheurs ont participé à ces marches.

Au terme du premier épisode qui s'est achevé mardi dans la bonne humeur, les boissons chaudes et les pâtisseries maison ont encore rehaussé le plaisir de cette initiative. Avant d'aborder la trêve des confiseurs, l'équipe dirigeante a choisi la commune de Saint-Romain-de-Jalionas mardi prochain pour la dernière sortie de l'année.

L'assemblée générale, elle, est programmée mardi 12 janvier à l'espace Roger Gauthier.

2016

12 Janvier :

ASSEMBLEE GENERALE

A l'Espace Roger Gauthier.

Après une marche sur Charvieu, l'Animateur Responsable, et le chargé de comptabilité ont fait le rappel des activités de l'année écoulée, ont donné lecture de diverses « Informations », et donné également connaissance de la situation financière du Club, et des Activités prévues pour 2016.

Le bureau est donc composé de : Danielle RIGOT, animateur responsable, Georges DERMENDJIAN chargé de comptabilité et Nicole CERUITI secrétaire ; outre 6 accompagnateurs de marche.

Près de 90 personnes étaient présentes.

Il a été procédé ensuite à la dégustation de galettes avec tirage des Rois.



Janvier - février - mars :

PARTICIPATION AU SALON DE LA BANDE DESSINEE

Le Club a participé une nouvelle fois au Salon de la Bande dessinée organisé par la Municipalité dont le thème était « Le Far West ».

Nous avons obtenu le 3^{ème} prix ex aequo et avons reçu une subvention exceptionnelle de 400 Euros.

2 avril :

JOURNEE NATIONALE DES PARCOURS DU COEUR (41^{ème}) – 21^{ème} pour le Club

Marche au Parcours de Santé à Charvieu et dans le bois des Franchises – plusieurs parcours de différente longueur.

Temps agréable - 130 participants environ. Le Dr BOUK.ADIDA, parrain du Club était présent, ainsi que plusieurs élus de la Commune et du canton.

Rafraîchissements offerts par la Municipalité de CHARVIEU CHAVAGNEUX au Parcours de Santé, après la marche.

Repas partagé ensuite par près de 90 personnes à la salle Roger Gauthier, dans la bonne humeur, avec musique, jeux de société et pétanque l'après-midi.

19 AVRIL :

SORIEE à SAINT CHEF

Sortie de printemps avec le car de la Municipalité mis gracieusement à notre disposition pour cette occasion.

Balade agréable le matin ; deux circuits différents, avec le Château de Chapeau cornu en point de vue du plus grand tour,

Repas pris au restaurant la Taverne Rustique à St Chef, où un excellent repas nous a été servi dans une ambiance conviviale. **84** participants.

Les marcheurs du club Cœur et Santé sur la bonne route



Mardi, sous un soleil radieux, plus de 80 sociétaires ont répondu à l'invitation lancée par le club pour la traditionnelle sortie de printemps.

Le beau temps était bien au rendez-vous et la traditionnelle sortie de printemps a encore fait l'unanimité mardi chez les sociétaires du club Cœur et Santé. Entre les adeptes du covoitu-

rage et le transport en bus offert par la municipalité, plus de 80 marcheurs ont rejoint la petite équipe de Danièle Rigot au cœur du village de Saint-Chef.

Après un recueillement devant la tombe de Frédéric Dard au cimetière communal, c'est sous un soleil radieux que les deux marches inscrites au menu ont emmené tout ce petit monde jusqu'aux abords du château de Chapeau Cornu.

Comme l'appétit vient aussi en marchant, personne ne s'est fait prier pour partager le repas proposé à l'arrivée. Entre la terrine de canard et le pintadeau braisé, le lieu était bien choisi pour évoquer le

rendez-vous du jeudi 28 avril avec les grands élèves de l'école du Piarday. Le temps d'un parcours du cœur version scolaire organisé par le club en marge de la journée nationale des Parcours du cœur.

28 avril :

JOURNÉE NATIONALE DES PARCOURS DU COEUR SCOLAIRE

Après un pique-nique avec les enfants au Parcours de Santé, l'après-midi, deux classes de l'école Francis Jammes du Piarday (56 élèves), encadrées par leurs enseignantes et des membres du Club ont effectué un parcours comportant de la marche, des épreuves sportives et des questionnaires portant sur le cœur et la meilleure manière de le préserver.

Le tout ayant pour but de sensibiliser les enfants aux méfaits du tabac, à la nécessité d'une bonne alimentation et aux vertus d'une activité physique régulière. Cette journée s'est terminée par un goûter, la remise d'une coupe, de diplômes, de sacs à dos et de stylos, le tout offert par le Club.

Tous étaient ravis, et ont demandé à recommencer.

Les écoliers sensibilisés par le club Cœur et santé



Pour la cinquième année consécutive, les écoles du Piarday étaient associées jeudi à l'opération nationale des Parcours du cœur scolaires. Après un pique-nique, sur le parcours de santé communal, les classes de CE2/CM1 et CM1/CM2 ont accueilli les sociétaires du club Cœur et santé, présidé par Danièle Rigot.

Sous la conduite des deux enseignantes et d'une quinzaine de bénévoles, c'est une randonnée en 7 épisodes qui était inscrite au programme des 55 écoliers. Au fil d'une promenade ensoleillée dans les sentiers, chacune des étapes proposait aux élèves une épreuve sportive sans difficulté assortie d'un questionnaire sur la meilleure façon d'entretenir son cœur.

Tout en s'amusant, les enfants ont pris conscience des bienfaits d'une activité physique régulière associée à une alimentation saine et équilibrée.

14 JUIN :

SORTIE DE FIN DE SAISON en car au PETIT ABERGEMENT dans le Bugey

Départ en car à 7 heures du Parking de la Chapelle de Chavagneux.

Marche très agréable en moyenne montagne ; trois circuits de grandeur différente étaient proposés.

Repas pris à l'Auberge du Plâne dans une très bonne ambiance,

L'après-midi au retour arrêt à la fromagerie de Brenod pour quelques achats.

86 participants. Retour à Charvieu aux environs de 19 heures.

Le club Cœur et Santé en sortie dans le Bugey



Des circuits de 4, 6 et 8 km ont été proposés aux participants.



Malgré la pluie qui s'est invitée dès leur arrivée au village du Petit-Abergement, plus de 80 sociétaires du club Cœur et Santé de Charvieu-Chavagneux ont

partagé, mardi, une sortie dans le Bugey. Avec les trois circuits de 4, 6 et 8 km inscrits au programme, les marcheurs n'ont pas hésité à parcourir un environnement

plus accidenté que le paysage familial de leurs marches hebdomadaires. Tout en profitant du point de vue sur la chaîne des Alpes, ils ont apprécié le charme des che-

mins de moyenne montagne. Après les plaisirs de la marche, les amis de Danièle Rigot n'ont pas boudé les petits plats de la cuisine campagnarde proposée par

l'Auberge du Plâne. Comme le ciel était devenu plus clément, la journée s'est prolongée par la visite de la fromagerie de Brenod, où chacun a pu faire quelques achats.

28 juin :

CLOTURE DE SAISON

APERITIF AU LAC DE FREMINVILLE

Après une marche de deux heures environ, le matin, au Parcours de Santé, un apéritif de fin de saison a été offert par le Club, au bord du Lac de Fréminville.

Cet apéritif a été suivi par un pique-nique pour ceux qui le désiraient, et de parties de pétanque. Le Docteur Boukadida est venu nous rendre visite. Belle journée ensoleillée.

Le club Cœur et Santé part en vacances



Une marche suivie d'un pique-nique était au programme pour le dernier rendez-vous de la saison.

À la fin de tourner la dernière page d'une saison très active, plus de soixante sociétaires du club Cœur et Santé étaient réunis mardi autour d'un pique-nique. Comme

on ne change pas une formule gagnante, le lac de Fréminville à encore servi de cadre à ce rendez-vous annuel.

Si la randonnée hebdomadaire était conservée, ce sont

les allées du parcours de santé qui ont prêté leur décor aux différents circuits proposés aux marcheurs. Au terme d'une randonnée aux couleurs de l'été, tout ce petit

monde était de retour bien avant l'heure de l'apéritif.

Au moment des rafraîchissements offerts par le club, le lieu était bien choisi pour évoquer le calendrier de la

reprise des marches est fixée au mardi 13 septembre, le traditionnel repas tiré du sac est programmé mardi 27 septembre à l'espace Roger-Gauthier.

JUILLET et AOUT :

Relâche

3 septembre :

Participation au 7ème Salon des Associations organisé par la Commune de CHARVIEU CHAVAGNEUX.

Contacts intéressants avec les visiteurs et les autres Associations.

13 septembre :

REPRISE DES ACTIVITES

Le Club a repris des activités de marche, le mardi 13 septembre, avec pratiquement les mêmes « habitués », et plusieurs « nouveaux » auxquels nous souhaitons la bienvenue.

27 septembre :

PIQUE-NIQUE de reprise de saison.

Marche le matin à partir du Parcours de Santé - deux circuits différents.

Le « pique-nique » a lieu à l'Espace Roger Gauthier pour palier à tous caprices de la météo.

L'après-midi, parties de cartes, de scrabble et de pétanque.

Un pique-nique de rentrée pour le club Cœur et Santé



Le premier rendez-vous festif de la nouvelle saison a permis de faire connaissance avec de nouveaux sociétaires.

Si le club charvieuand Cœur et Santé a déjà repris ses marches depuis deux semaines, c'est bien le pique-nique de mardi qui a donné le coup d'envoi de la nouvelle saison. Malgré les conditions météo exceptionnelles de ce mois de septembre, les amis de Danièle Rigot ont préféré le confort de la salle Gauthier pour partager un repas tiré du sac. Après la courte marche qui a réuni près de 60 participants sur les allées du parcours de santé, le lieu était d'ailleurs bien choisi pour échanger recettes et petits secrets de cuisine. Avant de savourer un moment d'amitié autour de jeux de cartes, les marcheurs ont aussi saisi cette occasion pour faire connaissance avec de nouveaux sociétaires. Alors que le club affiche aujourd'hui plus de 130 adhérents, c'est le mardi 29 novembre que tout ce petit monde sera réuni pour le Téléthon 2016.

29 novembre :

TELETHON

La marche de ce mardi-là a été consacrée au Téléthon. Bonne participation. Les dons recueillis à cette occasion se sont élevés à 400 EUROS. Vin chaud, café et gâteaux « maison » à l'arrivée.

Cœur et Santé en marche pour le Téléthon



Une centaine de marcheurs du club Cœur et Santé ont pris la route mardi, en faveur du Téléthon. Ils ont partagé une collation sur le parking de la chapelle de Chavagneux.

Comme on ne change pas une formule gagnante, c'est à l'occasion d'une marche solidaire que le club Cœur et Santé s'est associé mardi aux animations du Téléthon. Les conditions météo étaient idéales et près d'une centaine de marcheurs ont pris du plaisir en faisant rimer rations du Téléthon. Les conditions météo étaient idéales et près d'une centaine de marcheurs ont pris du plaisir en faisant rimer rations du Téléthon. Les conditions météo étaient idéales et près d'une centaine de marcheurs ont pris du plaisir en faisant rimer rations du Téléthon. Offerts au retour sur le parking de la chapelle de Chavagneux, le vin chaud servi par Fernand et les pâtisseries maison ont encore renhaussé le succès de cette initiative. Avant la trêve de fin d'année, le club a choisi les berges de la Bourbre pour sa dernière sortie à l'extérieur, ce mardi à Pont-de-Chéruy.

2017

10 Janvier :

ASSEMBLEE GENERALE

A l'Espace Roger Gauthier.

Après une marche sur Charvieu, l'Animateur Responsable, et le chargé de comptabilité ont fait le rappel des activités de l'année écoulée, ont donné lecture de diverses « Informations », et donné également connaissance de la situation financière du Club, et des Activités prévues pour 2017.

Le bureau est composé de : Danielle RIGOT, animateur responsable, Georges DERMENDJIAN chargé de comptabilité et Nicole CERUTTI secrétaire ; outre 6 accompagnateurs de marche.

Près de 80 personnes étaient présentes.

Il a été procédé ensuite à la dégustation de galettes avec tirage des Rois.



Janvier - février – mars :

PARTICIPATION AU SALON DE LA BANDE DESSINEE

Le Club a participé une nouvelle fois au Salon de la Bande dessinée organisé par la Municipalité dont le thème était « les Gaulois ». Nous avons obtenu un prix et reçu une subvention exceptionnelle de 200€

30 mars :

JOURNEE NATIONALE DES PARCOURS DU COEUR SCOLAIRE

Après un pique-nique avec les enfants au Parcours de Santé, l'après-midi, deux classes de l'école Francis Jammes du Piarday (53 élèves), encadrées par leurs enseignantes et des membres du Club ont effectué un parcours comportant de la marche, des épreuves sportives et des questionnaires portant sur le cœur et la meilleure manière de le préserver.

Le tout ayant pour but de sensibiliser les enfants aux méfaits du tabac, à la nécessité d'une bonne alimentation et aux vertus d'une activité physique régulière. Cette journée s'est terminée par un goûter, la remise de diplômes, d'un sac à dos, d'une BD, d'un bracelet, le tout offert par le Club.

Monsieur DEZEMPTÉ maire de Charvieu-Chavagneux, nous a fait l'amitié de nous rejoindre un moment. Tous étaient ravis, et ont demandé à recommencer.

Le parcours du cœur en version scolaire



Précédée par un pique-nique à l'ombre, la rencontre avec les écoliers du Piarday s'est achevée autour d'un goûter offert par le club Cœur et Santé.

C'est sous un soleil quasiment estival que les écoles du Piarday se sont associées jeudi à la Journée nationale des parcours du cœur. Dans le cadre de cette démarche re-

nouvelée depuis 2012, 53 écoliers de CE2 et CM1 ont répondu à l'invitation de Danielle Rigot, présidente du club Cœur et Santé. Répartis en huit équipes sous la conduite de la di-

rectrice Chantal Bruchon, les enfants se sont investis dans une marche qui mêlait jeux et épreuves chronométrées.

Au fil d'un itinéraire empruntant les allées du parcours

de santé, chacune des huit équipes proposait également un questionnaire portant sur le fonctionnement du cœur et la meilleure manière de conserver celui-ci en bonne santé.

Au petit jeu des questions et des réponses, les jeunes marcheurs ont notamment pris conscience des bienfaits d'une activité physique régulière et d'une alimentation équilibrée.

20 AVRIL :

SORTIE à La VALLEE BLEUE

Sortie de printemps avec le car de la Municipalité mis gracieusement à notre disposition pour cette occasion. Balade agréable le matin ; deux circuits différents, en bordure du Rhône, Repas pris au restaurant du Pont de Briord, où un excellent repas nous a été servi dans une ambiance conviviale. 66 participants.



Ils étaient environ 70 adhérents à profiter de cette journée sur les bords du fleuve.

Ce sont les berges du Rhône qui ont servi de décor, jeudi, à la sortie de printemps du club Cœur et Santé.

Grâce au covoiturage et au bus mis gracieusement à leur disposition par la mairie, près de 70 sociétaires ont rejoint la présidente Danielle Rigot sur le site de la Vallée bleue. Au menu de la matinée, deux marches sans difficulté autour de l'étang de pêche et à proximité du barrage de Sault-Brenaz. Avec un soleil éclatant, les conditions météo étaient idéales et chacun a pris du plaisir en marchant à son rythme.

Les invités ont ensuite déjeuné au restaurant Au Pont de Briord. En savourant leur repas, ils ont évoqué la Journée nationale des parcours du cœur, prévue samedi 13 mai.

13 mai :

JOURNEE NATIONALE DES PARCOURS DU COEUR (42ème) – 22ème pour le Club

Marche au Parcours de Santé à Charvieu et dans le bois des Franchises – plusieurs parcours de différente longueur.

Temps agréable - 100 participants environ. Le Dr BOUKADIDA, parrain du Club et Monsieur DEZEMPTÉ, maire de Charvieu-Chavagneux étaient présents, ainsi que plusieurs élus de la Commune et du canton.

Rafraîchissements offerts par la Municipalité de CHARVIEU CHAVAGNEUX au Parcours de Santé, après la marche.

Repas partagé ensuite par près de 65 personnes à la salle Roger Gauthier, dans la bonne humeur, avec musique, jeux de société et pétanque l'après-midi.

Une bonne participation à la marche du cœur



La sortie annuelle du club est programmée mardi 13 juin, dans la Dombes.

Samedi matin, la réussite de la marche du cœur. Organisée par le club Cœur et Santé, la 42^e édition des Parcours du cœur a réuni de nombreux marcheurs auxquels se sont joints le cardiologue Sami Boukadida, le maire Gérard Dezempte et d'autres élus.

La secrétaire Danielle Rigot a tenu à souligner que la pratique d'une activité physique régulière était la meilleure façon de conserver un cœur en bonne santé. Elle a également rappelé trois chiffres : une cigarette, cinq fruits ou légumes par jour et 30 minutes d'activité physique quotidienne.

Après le parcours de santé, les participants ont poursuivi leur marche jusqu'à l'orée des bois des Franchises.

13 JUIN :

SORTIE DE FIN DE SAISON en car dans la Dombes

Départ en car à 7 heures du Parking de la Chapelle de Chavagneux.

Marche très agréable au milieu des étangs ; deux circuits de grandeur différente étaient proposés dans les environs de St André le Bouchoux.

Repas gourmand pris au restaurant Duverger à Saint Paul de Varax où les spécialités telles que les grenouilles fraîches au beurre et le poulet de Bresse à la crème ont régalé tout le monde.

Au retour, brève étape à Chatillon sur Chalaronne. 84 participants.

Retour à Charvieu aux environs de 19 heures.

Les paysages de la Dombes au fil de la randonnée

Avec le beau temps comme partenaire, les marcheurs du club Cœur et Santé ont fait le plein de bonne humeur mardi lors de la sortie annuelle de l'association.

Alors que le Bugey était inscrit sur l'agenda 2016, c'est dans la Dombes que les adhérents se sont rendus cette année.

De nombreux étangs

Au menu de la matinée, deux randonnées sans difficulté près du village de Saint-André-le-Bouchoux. Dans un environnement bien protégé, les 84 sociétaires ont pris du plaisir à découvrir les nombreux étangs qui rehaussent encore l'intérêt d'un paysage typiquement dombiste.

Si les plaisirs de la marche étaient à l'affiche de cette journée, il est évident que personne n'a boudé l'intermède gourmand proposé à midi par un restaurant de Saint-Paul-de-Varax.

Au fil d'un déjeuner qui faisait la part belle aux spécialités locales comme les grenouilles fraîches au beurre et le poulet de Bresse à la crème.

Comme les amis de Danielle Rigot n'étaient pas trop pressés de rentrer, ils ont encore trouvé le temps de faire une brève étape à Châtillon-sur-Chalaronne.

Une journée de soleil et de découverte pour le club Cœur et Santé.



27 juin :

CLOTURE DE SAISON.

APERITIF AU LAC DE FREMINVILLE.

Après une marche de deux heures environ, le matin, au Parcours de Santé, un apéritif de fin de saison a été offert par le Club, au bord du Lac de Fréminville.

Cet apéritif a été suivi par un pique-nique pour ceux qui le désiraient, et de parties de pétanque. Une cinquantaine de participants.

Distribution de demande de licences pour la saison 2017 /2018

Belle journée ensoleillée.



JUILLET et AOUT :

Relâche

2 septembre :

Participation au 8ème Salon des Associations organisé par la Commune de CHARVIEU-CHAVAGNEUX.

Contacts intéressants avec les visiteurs et les autres Associations.

12 septembre :

REPRISE DES ACTIVITES

Le Club a repris des activités de marche, le mardi 12 septembre, avec pratiquement les mêmes « habitués », et pas mal de « nouveaux » qui se sont déjà parfaitement intégrés.

26 septembre :

PIQUE NIQUE de reprise de saison.

Marche le matin à partir du Parcours de Santé - deux circuits différents.

Le « pique-nique » a lieu à l'Espace Roger Gauthier pour palier à tous caprices de la météo. _

L'après-midi, parties de cartes, de scrabble et de pétanque.

28 octobre :

CONFERENCE

Conférence très intéressante sur le thème de la pollution atmosphérique, sport et prévention des risques cardio-vasculaires, animée par le professeur MACHECOURT et le Docteur BOUKADIDA.

La pollution et les risques cardiovasculaires



Une foule d'auditeurs a répondu à l'invitation du club Cœur et Santé. Samedi, cette 17^e conférence médicale était animée par les cardiologues Samy Boukadida et Jacques Machecourt

Dans le cadre de la campagne menée par la Fédération française de cardiologie, l'espace Gauthier a abrité samedi la 17^e conférence médicale du club Cœur et Santé. Après les nombreux sujets abordés lors des rendez-vous précédents, l'équipe de Danièle Rigot avait choisi comme thème : "Pollution atmosphérique, sport et prévention des risques cardiovasculaires".

Alors que le cardiologue Samy Boukadida, parrain du club, apportait son éclairage personnel, les débats étaient conduits par le professeur émérite Jacques Machecourt, président de l'association de cardiologie des Alpes. Ayant évoqué les effets de la pollution de l'air sur le système cardiovasculaire et ses conséquences pratiques, le chef du service cardiologie au CHU de Grenoble n'a pas manqué de rappeler combien il était nécessaire de protéger les personnes fragiles et de limiter les efforts physiques intenses lors des pics de pollution.

En conclusion de cet exposé, la seconde partie de la rencontre a permis de satisfaire les interrogations du public. Au fil de la séquence des questions-réponses, cet échange de vues entre les auditeurs et les intervenants a été vivement apprécié.

28 novembre :

TELETHON

La marche de ce mardi-là a été consacrée au Téléthon.

Bonne participation.

Les dons recueillis à cette occasion se sont élevés à 422 EUROS.

Vin chaud, café et gâteaux « maison » confectionnés par nos adhérentes à l'arrivée.

La marche du Téléthon s'achève sous les parapluies



Comme chaque année, c'est à l'occasion d'une marche que les adhérents du club Cœur et santé ont affiché mardi leur générosité, au profit du Téléthon.

Malgré la pluie qui s'est invitée au retour, l'édition 2017 a tenu toutes ses promesses à travers une randonnée sans difficulté majeure, qui a réuni plus de 90 participants. Au terme de cette démarche solidaire, la collation offerte par le club a fait l'unanimité chez les marcheurs.

Il est vrai que personne n'a boudé le plaisir de partager un moment d'amitié autour des douceurs, des chocolats et du réconfort attaché au traditionnel vin chaud de Fernand Bourdelais.

Avant la trêve des confiseurs, les bénévoles de Danièle Rigot ont choisi la commune de Saint-Vulbas, mardi prochain, pour animer la dernière marche à l'extérieur de l'année. Quant à l'assemblée générale du club, elle est programmée pour le mardi 9 janvier, à l'espace Roger-Gauthier.

Après l'effort, le réconfort des douceurs et du vin chaud.

2018

9 Janvier :

ASSEMBLEE GENERALE

A l'Espace Roger Gauthier.

Après une marche sur Charvieu, l'Animateur Responsable, et le chargé de comptabilité ont fait le rappel des activités de l'année écoulée, ont donné lecture de diverses « Informations », et donné également connaissance de la situation financière du Club, et des Activités prévues pour 2019.

Le bureau est actuellement composé de : Danielle RIGOT, animateur responsable, Georges DERMENDJIAN chargé de comptabilité et Nicole CERU1TI secrétaire ; outre 6 accompagnateurs de marche. Près de 80 personnes étaient présentes.

Il a été procédé ensuite à la dégustation de galettes avec tirage des Rois.



Le club Cœur et santé sur le bon chemin

→ Avec près de 120 adhérents, le club Cœur et santé se porte bien, comme l'assemblée générale de mardi l'a confirmé. Devant les sociétaires réunis à l'espace Gauthier, c'est Danielle Rigot qui a dressé le bilan des rencontres de l'an passé. Une rétrospective qui a mis l'accent sur le succès de la marche du Cœur et l'intérêt du public pour la conférence médicale animée par le professeur Jacques Ma-

checourt et le cardiologue Samy Boukadida. En rappelant que l'association avait été créée initialement pour les personnes ayant des problèmes cardio-vasculaires, l'équipe dirigeante a insisté pour que les activités du club prennent en compte les aptitudes physiques de chacun. Avec notamment la pratique des marches à allure modérée. Après le compte-rendu financier présenté par Georges DERMENDJIAN, l'assemblée a pris connaissance de l'agenda associatif 2018 qui sera encore rythmé par les deux marches hebdomadaires. Alors que le parc de Miribel-Jonage sera à l'affiche de la sortie en bus du mardi 17 avril, le voyage de fin d'année aura pour destination Chanaz et le canal de Savières.

Janvier - février - mars :

PARTICIPATION AU SALON DE LA BANDE DESSINEE

Le Club a participé une nouvelle fois au Salon de la Bande dessinée organisé par la Municipalité dont le thème était « la Gastronomie Française jumelée avec l'Allemagne, l'Italie et l'Arménie ».

Nous avons obtenu la 4ème place et le club a reçu une subvention exceptionnelle de 300 Euros.

24 mars :

JOURNEE NATIONALE DES PARCOURS DU COEUR (43ème) – 23ème pour le Club

Marche au Parcours de Santé à Charvieu et dans le bois des Franchises – plusieurs parcours de différente longueur. Temps agréable - 100 participants environ. Le Dr BOUKADIDA, parrain du Club et Monsieur DEZEMPTE, maire de Charvieu-Chavagneux étaient présents, ainsi que plusieurs élus de la Commune et du canton. Rafraîchissements offerts par la Municipalité de CHARVIEU CILAVAGNEUX au Parcours de Santé, après la marche.

Repas partagé ensuite par près de 70 personnes à l'Espace Douillet, dans la bonne humeur.

Une centaine de participants pour la 23^e Marche du cœur



Avant de donner le départ, les organisateurs ont souligné la nécessité de pratiquer une activité physique au quotidien.

Avec la complicité d'un soleil matinal, le succès était au rendez-vous de la Marche du cœur animée samedi par le club Cœur et Santé. Sous l'égide de la Fédération française de cardio-

logie, la 23^e édition de Charvieu-Chavagneux a regroupé une centaine de marcheurs autour du maire, Gérard Dezempte, et du cardiologue Samy Boukadida. Avant de donner le départ,

la secrétaire du club, Danièle Rigot, a saisi cette occasion pour souligner la nécessité de pratiquer une activité physique au quotidien. Le moment était également bien choisi pour rappeler le

message de la FFC, résumé en trois chiffres : zéro cigarette, cinq fruits ou légumes par jour, trente minutes d'activité physique journalière.

La randonnée s'est décli-

née sur deux parcours. Quant au repas qui a réuni ensuite plus de 70 convives à l'espace Douillet, il n'a pas manqué de confirmer que la bonne humeur avait toute sa place au club.

17 AVRIL :

SORTIE à MIRIBEL JONAGE

Sortie de printemps avec le car de la Municipalité mis gracieusement à notre disposition pour cette occasion, et quelques covoiturages.

Balade agréable le matin autour des lacs ; deux circuits différents,

Repas pris au restaurant « Le Champ du Coq » à Meyzieu où un somptueux buffet nous attendait.

70 participants.

Quand le club Cœur et santé se met à table



→ C'est le grand parc de Miribel-Jonage qui fut le cadre, mardi, de la traditionnelle sortie de printemps du club Cœur et santé.

Entre le bus de la municipalité et le covoiturage, près de 70 personnes ont pris part à cette balade sans difficulté autour

des lacs. Comme les conditions météo étaient idéales, chacun a pris du plaisir en marchant à son rythme sur l'un des deux circuits proposés par le club.

Au terme de ce premier épisode, les amis de Danièle Rigot avaient rendez-vous à Meyzieu avec l'équipe du "Champ du coq". Le temps de faire quelques entorses aux bonnes résolutions diététiques en savourant les petits plats du buffet majolan.



27 avril :

JOURNÉE NATIONALE DES PARCOURS DU COEUR SCOLAIRE

Après un pique-nique avec les enfants au Parcours de Santé, l'après-midi, deux classes de l'école Francis Jammes du Piarday (56 élèves), encadrées par leurs enseignantes et des membres du Club ont effectué un parcours comportant des épreuves sportives et des questionnaires portant sur le cœur et la meilleure manière de le préserver.

Le tout ayant pour but de sensibiliser les enfants aux méfaits du tabac, à la nécessité d'une bonne alimentation et aux vertus d'une activité physique régulière. Cette journée s'est terminée par un goûter, la remise de diplômes, d'un sac à dos, d'une BD, d'un bracelet, de gobelet, le tout offert par le Club. Tous étaient ravis, et ont demandé à recommencer.

Les écoliers mobilisés sur le Parcours du cœur scolaire



L'opération de sensibilisation a fait l'unanimité chez les écoliers, qui ont appris les règles de base pour conserver au maximum une bonne santé.

Pour la septième année consécutive, les écoliers du Piarday se sont associés vendredi à l'opération "Parcours du cœur scolaire".

Après un pique-nique, CM1 et CM2 ont accueilli le club Cœur et Santé présidé par Danièle Rigot. Elle a d'ailleurs saisi cette occasion

pour sensibiliser les enfants à la nécessité de protéger leur cœur en appliquant notamment le principe de "jamais la première cigarette !".

Puis, sous la conduite de la directrice Chantal Bruchon et de l'enseignante Solange Beaumier, c'est une épreuve

sportive en huit épisodes qui était inscrite au programme de l'après-midi pour en apprendre plus sur le fonctionnement du cœur.

5 JUIN :

SORTIE DE FIN DE SAISON en car en Savoie

Départ en car à 8 heures du Parking de la Chapelle de Chavagneux.

Marche agréable en bordure du Rhône ; deux circuits de grandeur différente étaient proposés dans les environs de Chanaz. Visite d'un moulin à huile.

Repas pris au restaurant L'Ecluse. L'après-midi croisière fluviale sur le canal de Savière, jusqu'au Lac du Bourget. 80 participants. Retour à Charvieu aux environs de 19 heures.

Le club Cœur et Santé navigue jusqu'en Savoie



Plus de 80 personnes ont pris part, mardi, à la journée en Savoie organisée par le club Cœur et Santé. Journée dont le temps fort fut la croisière fluviale sur le canal de Savières.

Le beau temps était de la partie, mardi, et la sortie de fin d'année du club Cœur et Santé a fait l'unanimité. Alors que la petite équipe de Danielle Rigot

avait choisi la Savoie comme destination, ce sont plus de 80 personnes qui ont partagé le plaisir de découvrir Chanaz là "petite Venise savoyarde". En marge

du village et de son moulin à huile, deux marches sans difficulté ont permis aux sociétaires de parcourir les bords du Rhône au fil d'une balade ensoleillée.

Après un repas au restaurant, la croisière fluviale sur le canal de Savières fut le temps fort de la journée. Si le passage de l'écluse donnant accès au Rhône

n'était pas inscrit au programme, les Nord-Isérois n'ont cependant pas hésité à s'engager sur le lac du Bourget dans les pas de Lamartine.

26 juin :

CLOTURE DE SAISON

APERITIF AU LAC DE FREMINVILLE

Après une marche de deux heures environ, le matin, au Parcours de Santé, un apéritif de fin de saison a été offert par le Club, au bord du Lac de Fréminville.

Cet apéritif a été suivi par un pique-nique pour ceux qui le désiraient, et de parties de pétanque. 70 participants environ. Distribution de demande de licences pour la saison 2018 / 2019. Belle journée ensoleillée.



JUILLET et AOUT :

Relâche

8 septembre :

Participation au 8ème Salon des Associations organisé par la Commune de CHARVIEU CHAVAGNEUX. Contacts intéressants avec les visiteurs et les autres Associations.

11 septembre :

REPRISE DES ACTIVITES

Le Club a repris des activités de marche, le mardi 11 septembre, avec pratiquement les mêmes « habitués », et pas mal de « nouveaux » qui se sont déjà parfaitement intégrés.

25 septembre :

PIQUE NIQUE de reprise de saison.

Marche le matin à partir du Parcours de Santé deux circuits différents. Le « pique-nique » a lieu à l'Espace Roger Gauthier pour palier à tous caprices de la météo.

Nous avons eu l'intervention d'une diététicienne qui a donné à tous ceux qui le désiraient, de bons réflexes alimentaires. L'après-midi, parties de cartes, de scrabble et de pétanque.

Les adhérents du club Cœur et santé sont repartis du bon pied



Le pique-nique de mardi dernier a véritablement donné le coup d'envoi de la nouvelle saison.

Si les sociétaires du club Cœur et santé ont repris leurs marches hebdomadaires depuis deux semaines, c'est le pique-nique de mardi qui a vraiment donné le coup d'envoi de la nouvelle saison.

Après une balade sans difficulté dans les allées du par-

cours de santé, il est évident que l'apéritif offert par le club a fait l'unanimité à la salle Roger Gauthier. Le lieu était d'ailleurs bien choisi pour partager quelques petits secrets de cuisine lors du repas tiré du sac. En marge des habituelles parties de pétanque et de be-

lote, les invités ont également pris connaissance des bons réflexes alimentaires proposés par une diététicienne.

Alors que le club réunit environ 120 adhérents, c'est dans le cadre du Téléthon qu'une marche solidaire est envisagée le mardi 27 novembre.

5 octobre :

Nous sommes intervenus, Georges, Avak, Jean, Gérard et moi, dans une Ecole de Saint Maurice de Gourdans à la demande du professeur d'E.P.S, afin de présenter notre Club dans le but de sensibiliser les enfants au fait que leur cœur est précieux et qu'ils doivent en prendre soin

Ils ont été très réceptifs à notre discours et ont bien participé

Nous y sommes retournés le 19 octobre pour la remise des diplômes aux enfants, et un chèque nous a été remis de 533.15 euros à l'ordre de la F.F.C.

23 novembre :

Il a été procédé à une Formation Premiers Secours Civique niveau 1 par la Croix Blanche dont deux remises à niveau. Cette formation a été entièrement financée par le Club et concernait 10 personnes MOREL Marie France, HOAREAU Michèle, CLAIN Suzette, CARINGI Louise, FRATELLO Joséphine, CARRET Marie Henriette, DERMENDJIAN Jean, GULBOUT Marie et VIGO Roger et Carminda. Nous les félicitons vivement. Je vais leur remettre leurs diplômes.

27 novembre :
TELETHON

La marche de ce mardi-là a été consacrée au Téléthon. Bonne participation.

Les dons recueillis à cette occasion se sont élevés à 567,20 EUROS.

Vin chaud, café et gâteaux « maison » confectionnés par nos adhérentes à l'arrivée.



2019

8 Janvier :

ASSEMBLEE GENERALE

A l'Espace Roger Gauthier.

Après une marche sur Charvieu, l'Animateur Responsable, et le chargé de comptabilité ont fait le rappel des activités de l'année écoulée, ont donné lecture de diverses « Informations », et donné également connaissance de la situation financière du Club, et des Activités prévues pour 2020.

Le bureau était composé de : Danielle RIGOT, animateur responsable, Georges DERMENDJIAN chargé de comptabilité et Nicole CERUITI secrétaire ; outre les accompagnateurs de marche.

Près de 80 personnes étaient présentes.

Il a été procédé ensuite à la dégustation de galettes avec tirage des Rois.



Mars :

PARTICIPATION AU SALON DE LA BANDE DESSINEE

Le Club a participé une nouvelle fois au Salon de la Bande dessinée organisé par la Municipalité dont le thème était « les Oeuvres littéraires classiques en version B.D. »

Nous avons obtenu la 4ème place et le club a reçu une subvention exceptionnelle de 450 Euros.

16 AVRIL :

SORTIE à MURS et GELINIEUX

Sortie de printemps avec le car de la Municipalité mis gracieusement à notre disposition pour cette occasion, et quelques covoiturages.

Balade agréable le matin le long du Rhône, retour par le village.

Repas pris au restaurant « Le Col Vert ». Arrêt à la Cascade de Glandieux sur le chemin du retour.

90 participants.

En balade au pied du massif du Bugey



C'est l'extrémité sud du Bugey qui a servi de cadre, mardi 16 avril, à la sortie de printemps du club Cœur et Santé. Entre le covoiturage et le bus, que la municipalité met chaque année à la disposition du club, ce sont près de 90 marcheurs qui ont accompagné la présidente Danielle Rigot jusqu'au village de Murs-et-Gélignieux. Si les parapluies étaient également de sortie, les visiteurs ont mis à profit la marche de 8 km au bord du Rhône, pour admirer de nombreuses constructions en pierres. Les sociétaires ne se sont pas fait prier pour savourer un paleron de bœuf sauce basquaise et un gratin dauphinois. Avant le retour par la cascade de Glandieu, le moment était bien choisi pour évoquer la journée nationale des parcours du Cœur et Santé, programmée samedi 11 mai.

11 mai :

JOURNEE NATIONALE DES PARCOURS DU COEUR (44ème) – 24ème pour le Club

Marche au Parcours de Santé à Charvieu et dans le bois des Franchises – plusieurs parcours de différente longueur.

Temps agréable - 90 participants environ. Monsieur DEZEMPTÉ, maire de Charvieu-Chavagneux était présent, ainsi que plusieurs élus de la Commune et du canton.

Rafraîchissements offerts par la Municipalité de CHARVIEU CHAVAGNEUX au Parcours de Santé, après la marche. Repas partagé ensuite par près de 70 personnes à l'Espace Félix Couin, salle Nauheim, dans la bonne humeur.

La marche du cœur épargnée par la pluie



À l'initiative du club Cœur et Santé, cette 24^e édition a réuni de nombreux marcheurs, soucieux de maintenir leur cœur en forme.

La pluie a fait une pause samedi matin et la traditionnelle marche du cœur a tenu ses promesses. À l'initiative du club Cœur et Santé, cette 24^e édition a en effet réuni de nombreux

marcheurs. Avant de donner le départ, la secrétaire du club, Danielle Rigot, a rappelé que la pratique d'une activité physique régulière était la meilleure façon de conserver son cœur en

bonne forme. Elle a également rappelé le message de la Fédération française de cardiologie qui se décline en trois chiffres : zéro cigarette, cinq portions de fruits ou légumes par jour et

trente minutes d'activité physique quotidienne. Au terme des trois itinéraires tracés dans les allées du parcours de santé, les boissons offertes au retour par la municipalité ont fait l'unani-

mité. Les sociétaires du club ont prolongé la rencontre autour d'un repas à la salle Nauheim.

Le voyage de fin d'année du club aura lieu mardi 18 juin.

20 mai :

JOURNEE NATIONALE DES PARCOURS DU CŒUR SCOLAIRE.

Au Parcours de Santé, l'après-midi, deux classes de l'école Francis Jammes du Piarday (55 élèves), encadrées par leurs enseignantes et des membres du Club ont effectué un parcours comportant des épreuves sportives et des questionnaires portant sur le cœur et la meilleure manière de le préserver.

Le tout ayant pour but de sensibiliser les enfants aux méfaits du tabac, à la nécessité d'une bonne alimentation et aux vertus d'une activité physique régulière. Cette journée s'est terminée par un goûter, la remise de diplômes, d'un sac à dos, de BD, d'un bracelet le tout offert par le Club.

Tous étaient ravis, et ont demandé à recommencer.



10 septembre :

REPRISE DES ACTIVITES

Le Club a repris des activités de marche, le mardi 10 septembre, avec pratiquement les mêmes « habitués », et plusieurs « nouveaux » parfaitement intégrés.

24 septembre :

PIQUE NIQUE de reprise de saison.

Marche le matin à partir du Parcours de Santé - deux circuits différents.

Le « pique-nique » a lieu à l'Espace Roger Gauthier pour palier à tous caprices de la météo.

L'après-midi, parties de cartes, de scrabble et de pétanque, le tout fort bien agrémenté de musique et de chansons.

Le club Cœur et Santé démarre sa nouvelle saison



Le premier rendez-vous associatif des adhérents.

Bien que le club Cœur et Santé ait déjà repris ses marches depuis deux semaines, c'est vraiment le pique-nique de mardi qui a donné le coup d'envoi de la nouvelle saison.

Si les conditions météo n'étaient pas trop désagréables, les amis de Danièle Rigot ont cependant préféré le décor de la salle Roger-Gauthier pour apprécier un repas tiré du sac.

Après une courte balade qui a réuni plus de 70 personnes dans les allées du Parcours de santé, le moment était bien choisi pour échanger recettes gourmandes et petits secrets de

cuisine.

Avant de partager un moment de convivialité autour des cartes, les marcheurs ont également saisi cette occasion pour faire connaissance avec les nou-

veaux adhérents. Alors que le club affiche aujourd'hui près de 130 sociétaires, c'est le mardi 26 novembre que tout ce petit monde va se mobiliser pour le Téléthon.

26 novembre :

TELETHON

La marche de ce mardi-là a été consacrée au Téléthon. Bonne participation.

Les dons recueillis à cette occasion se sont élevés à 722.50 EUROS

Vin chaud, café et gâteaux « maison » confectionnés par nos adhérentes à l'arrivée.

Le club Cœur et Santé en marche pour le Téléthon



Pour associer les plaisirs de la marche à la générosité, ils étaient 70 à se joindre mardi aux responsables du club Cœur et Santé.

Comme on ne change pas une formule qui gagne, c'est lors d'une marche solidaire que le club Cœur et Santé a participé mardi aux animations du Téléthon. La température était clémente et plus de 70 marcheurs se sont joints aux responsables du club au fil d'une randonnée sous un ciel qui hésitait entre soleil et nuages.

Offert au retour, près de la chapelle de Chavagneux, le vin chaud proposé par Fernand a encore fait l'unanimité. Sans oublier les pâtisseries maison qui ont

conforté la réussite de ce rendez-vous dont les bénéfices sont intégralement reversés à l'AFM.

Concernant la sortie à l'extérieur de Colombier-Saugnieu du mardi 3 décembre, le rendez-vous covoiturage est prévu à 13 h 30 à la chapelle de Chavagneux (marche d'environ 2h30, sans difficulté particulière).