



ÉDITO

Cette année qui s'achève a permis de reprendre la quasi-totalité des activités des Loups Blancs et des différents clubs. La gymnastique douce a de plus en plus d'adeptes. Malgré quelques inquiétudes dues au changement de direction des piscines rémoises, l'aquagym a pu être maintenue et le nombre de participantes et participants ne cesse d'augmenter. Il faudra bientôt prévoir d'agrandir la piscine...

Les activités intergénérationnelles ont repris et connaissent elles-aussi un développement notable. C'est ainsi que les bambins des crèches de Champigny et de Chenay attendent avec impatience et force sourires les « mamies » des Loups Blancs venues pour quelques activités manuelles ou des lectures d'histoires très suivies... Si vous êtes intéressées, n'hésitez pas venir rejoindre le groupe animé par Danielle Laurent. Nous avons rencontré le nouveau principal du Collège de Saint Thierry. Si les dictées ne semblent pas devoir être réorganisées, le rallye est prévu pour début juillet, ainsi qu'un forum des métiers début avril. Si vous êtes artisan, n'hésitez pas à me contacter pour venir vanter votre métier auprès des collégiens.

Autre activité, les dictées voient le petit groupe d'adeptes se renforcer pour s'entraîner de pied ferme et avec passion pour participer et se comporter dignement lors des dictées départementale, régionale et même nationale. Un quiz a été ajouté pour tester vos connaissances. Là aussi, n'hésitez pas à venir rejoindre le groupe sympathique pour des après-midis studieux. De même pour les jeux de mémoire, importante à cultiver pour bien vieillir...

Les randonnées des mardis et vendredis, et les marches des clubs se poursuivent sur un bon rythme, même si les conditions atmosphériques de cet automne ont fortement contrarié la participation de groupes plus importants.

Le loto d'automne a été organisé à Cormicy et a réuni plus de 80 participants dans la bonne humeur, avides de remporter un des lots offerts et gentiment préparés sous la

houlette de Monique Dorgueille. J'en profite pour la féliciter, au nom de tous les Loups Blancs, pour sa nomination comme première vice-présidente du Conseil Général. Nous y serons dignement représentés.

Les cours d'informatique ont subi une réforme imposée par les directives nationales visant à ouvrir ces cours en priorité aux personnes débutantes afin qu'elles puissent effectuer leurs diverses démarches administratives sur Internet, sans avoir à subir des galères insolubles. En dépit de ces contraintes, Jérémy a pu établir un planning permettant à toutes et à tous de trouver une place lors des deux sessions organisées cette saison.

Le voyage en Auvergne a permis à la trentaine de participants de découvrir les richesses des panoramas, mais aussi architecturales et gastronomiques de cette région. Au cours de la prochaine année, un voyage sera proposé : destination le Tyrol.

Deux sorties culturelles ont été organisées : la première en juillet dernier a conduit une trentaine de Loups Blancs à Paris pour visiter le Musée des Invalides et l'Assemblée Nationale. En septembre, direction les Ardennes pour la visite de la centrale nucléaire de Chooz et une croisière reposante sur la Meuse à la découverte des alentours de Givet jusqu'aux portes de la Belgique. Nous nous efforcerons de vous proposer de nouvelles sorties, avec une possible visite du Sénat à Paris, entre autres.

L'Assemblée Générale s'est déroulée en mars avec un bilan de l'année écoulée, suivi d'une intervention sur le bien vieillir et comment devenir un Loup Blanc centenaire. Un repas convivial avec une animation dansante a réuni plus de 80 convives à Courcy. La prochaine assemblée générale aura lieu en mars prochain et aura pour cadre Cormicy.

Je voudrais profiter de ce bulletin pour vous souhaiter une excellente année avec santé, joies et tout ce que l'on peut souhaiter de meilleur pour vous et vos proches. En cette année 2024, au cours de laquelle les Jeux Olympiques se dérouleront à Paris, j'espère de tout cœur que les nations suivront la tradition des Jeux Olympiques anciens au cours desquels une trêve était observée dans tous les conflits. Puisse-nous rêver que les colombes de la paix volent enfin en toute sérénité et quiétude.

Jean Claude Monboisse

HOMMAGE

Hommage à Solange Colinart

Solange,

C'est au nom de tous tes amis du club de la Butte de Brimont mais aussi des Loups Blancs que je voudrais te rendre hommage.

C'est grâce à vous, nos anciens, que tous ces clubs ont été créés il y a des années et nous ont permis à nous tous de passer de merveilleux moments tous ensemble.

Solange tu es partie trop vite sans nous laisser le temps de te dire au revoir.

Solange tu étais une combattante, tu ne te laissais pas aller, quand tu avais des soucis, tes mots étaient "cela ira mieux demain". Tu ne voulais ennuyer personne, te débrouiller seule, oui tu étais forte et moi particulièrement je t'admirais.

Tu as donné beaucoup au sein de notre club, toujours prête à rendre service et je t'en remercie.

Merci pour toutes celles à qui tu as permis avec ton enthousiasme et ta fermeté de passer de joyeux après-midi tout en les initiant à de nouvelles activités manuelles, tricot, couture et bien d'autres.

Ces derniers temps, sans rechigner, tu as suivi les quelques rescapés du club de la Butte qui ont rejoint le club de l'amitié de Loivre qui nous a accueillis gentiment, ce qui t'a permis de profiter jusqu'au bout des parties de belote que tu appréciais tellement.

Tu aimais participer à toutes les manifestations auxquelles je t'inscrivais d'office sachant que tu aimais être avec le monde.

Tu laisseras un grand vide dans nos clubs et c'est avec beaucoup de tristesse que nous présentons nos plus sincères condoléances à toute ta famille.

Solange repose en paix.

Nous ne t'oublierons jamais.

Bernadette Paillard



« LOUPS BLANCS »

Assemblée Générale 2024 Loups Blancs

L'assemblée Générale 2024 des Loups Blancs aura lieu le samedi 16 Mars à 9h30 dans la salle de la Mairie de Cormicy (1^{er} étage), avec une intervention dont le thème sera choisi ultérieurement. L'accueil des participants se fera dès 9h00.

Elle sera suivie d'un apéritif et d'un repas, avec animation musicale, dans la Salle Omnisports de Cormicy juste à côté de la Mairie.

Nous vous attendons nombreux pour ce bilan annuel et un bon moment de convivialité.

SOMMAIRE

Éditorial	1
Hommage : Solange Colinart	2
« Loups Blancs » :	
Assemblée générale	2
Gymnastique - jeux de mémoire	3
Piscine - Aquagym	3 à 4
Cours d'informatique	4 à 5
Voyages	5 à 8
Loto	8 à 9
Marches	9 à 12
Spectacle	12
Sorties	13 à 15
Activité crèche	16
Dicté des aînés	16 à 17
Projet de voyage	17
Santé	17-18
Note de lecture	18
Recettes	19
Les jeux	19
Nos villages	20 à 35
Solution des jeux	36



Les cours de gymnastique ont repris avec Natacha.

Chaque année le nombre de participants augmente : 29 inscrits à Hermonville et 19 à Courcy. De plus, certains participent aux deux cours.

Venez les rejoindre, l'activité physique est importante pour la santé.



Noël à la gym



Les jeux de mémoire, chaque dernier vendredi du mois, à Pouillon.

Jeux de mémoire « Halloween » le vendredi 27 octobre 2023 avec 22 participants qui ont passé un agréable après-midi et sont repartis ravis.



N'hésitez pas à les rejoindre pour un après-midi d'entretien des neurones mais aussi de bonne humeur..

La « saison piscine » s'est terminée le jeudi 29 juin.

Comme chaque année, un repas à l'ESAT était organisé et a réuni 29 convives.

Moment d'échanges et de convivialité apprécié de tous.



NOUVEAU SUR CORMICY

+ DE 800 MONTURES DIFFÉRENTES
(réalisées sur place à la demande)

NOVACEL
CHÂTEAU THIERRY

Ray-Ban

Clem & joo

optique

∞ Vérification de la vue
∞ Équipements optiques / solaires / sports et lentilles de contact pour tout budget

9 rue du Puits-au Pivot
51220 Cormicy
Tél. : 03 26 08 96 07
Mail : clemjooptique@gmail.com
<http://clemjooptique.jimdo.com>

OUVERT DU LUNDI AU SAMEDI DE 9H30 À 12H30 ET DE 13H30 À 19H OU SUR RDV

Votre opticien local
spécialiste des verres progressifs
et des montures sport

**2ème
paire
Offerte**

ROUSSILHE
DILEM
MARIUS MOREL

Les cours d'aquagym ont repris dès le jeudi 28 septembre et 77 Loups Blancs sont inscrits.



Les cours d'informatique ont repris avec JérémY.

L'organisation des cours Informatique a été modifiée. Vous trouverez ci-dessous la nouvelle maquette d'organisation pour l'année 2023/2024.

I – Ateliers collectifs

1 - Pour qui ?

Les cours informatiques sont destinés à toutes les personnes qui souhaitent apprendre à utiliser du matériel informatique (ordinateur, smartphone ou tablette), en priorisant les débutants.

2 - Jours et horaires

Les cours informatiques se déroulent de la façon suivante :

Jours	Horaires	Lieux
Lundi	9h00 à 10h00	Salle de la Mairie à Cormicy
	11h00 à 12h00	
	13h30 à 14h30	
	15h00 à 16h00	
	16h30 à 17h30	
Mercredi	9h00 à 10h00	Salle de la Mairie à Cormicy
	11h00 à 12h00	
	13h45 à 14h45	Mairie de Loivre
	15h00 à 16h00	

Au total, il y a neuf ateliers d'une heure chacun, cinq le lundi et quatre le mercredi.

Intermarché

contact

Tél. 03 26 02 57 79

Cormicy

Lundi au vendredi : 9h à 12h15
14h30 à 19h15

Samedi :
9h à 19h15

Dimanche :
9h15 à 12h15

DISTRIBUTEUR
DE BILLETS

24
24

GAZ

3 - Durées

Les ateliers collectifs se déroulent en deux sessions de 16 semaines chacune.

- La première session commence le 23 octobre 2023 (semaine 43) et se terminera le 21 février 2024 (semaine 8).

- La deuxième session débutera le 4 mars 2024 (semaine 10) et se terminera le 3 juillet 2024 (semaine 27).

Il n'y a pas d'ateliers durant les périodes suivantes :

- Du 25 décembre 2023 au 6 janvier 2024 (semaines 52 et 1).
- Du 26 février 2024 au 2 mars 2024 (semaine 9).
- Du 22 avril 2024 au 4 mai 2024 (semaines 17 et 18).

4 - Compositions des groupes

Les ateliers du lundi et du mercredi après-midi sont destinés aux débutants et les ateliers du mercredi matin sont pour les usagers plus avancés.

Chaque groupe débutant est constitué de cinq à six personnes maximum, et pour les groupes expérimentés, le nombre maximum de participants est de sept personnes.

5 - Programme

Le programme des ateliers est réparti en trois niveaux :

- Le niveau 1 regroupe les bases à savoir, comment manipuler la souris et le clavier, faire une recherche internet ou envoyer un mail.

Estimation offerte
tous les jours

L'équipe AZimut Immo vous accompagne dans tous vos projets immobiliers !

Estimer

Vendre

Acheter

Faire gérer

Louer

Contactez-nous au 03 26 07 80 07

SARL AZimut Immo - 2 place d'Armes 51220 CORMICY
azimutimmo@orpi.com -

Capital Social : 1000 € RCS 750 105 769 REIMS
N° TVA : FR 60 750 105 769 Carte professionnelle CPI 5102 2020 000 045 068 CCI de la Marne

- Le niveau 2 approfondit les bases vues précédemment et intègre des thèmes nécessaires au quotidien comme envoyer un document, faire une démarche en ligne ou du traitement de texte.
- Le niveau 3 est composé des sujets les plus avancés, destinés aux usagers plus expérimentés.

6 - Tarifs

Les ateliers pour débutants sont gratuits.

Les tarifs pour les personnes expérimentées feront l'objet d'une décision du Conseil municipal qui fixera les tarifs chaque année. Les absences ne feront pas l'objet de déduction et le montant d'une session sera payable en début de session après envoi de la facture par la commune.

II – Accompagnements individuels

1 - Pour qui ?

Les accompagnements individuels sont destinés aux personnes ayant besoin d'aide sur un sujet en particulier qui ne nécessite pas un accompagnement sur une longue durée ou pour des petits dépannages.

2 - Jours et horaires

Les accompagnements individuels se font essentiellement les jeudis après-midi ou pendant les interours du lundi. D'autres horaires peuvent être proposés en cas d'indisponibilité de l'usager le lundi et le jeudi.

Des rendez-vous sont également possibles à la mairie de Loivre entre 16h et 17h30.

3 - Lieux

Les accompagnements individuels se font à la maison des services, à la mairie de Cormicy ou à la mairie de Loivre.

4 - Durées

Les accompagnements individuels se font toute l'année et durent au maximum une heure (voir plus, si la situation le demande).

5 - Tarifs

Les accompagnements individuels sont gratuits.

III – Le présent règlement pourra être modifié chaque année



HORIZON PAYSAGER

A l'écoute de votre coin nature
Pelouse - plantation - taille - élagage

Pensons ensemble votre projet
Aménagements paysagers - massifs

Un jardin à votre image
Désherbage - travail du sol - débroussaillage

Bricolage - entretien

Horizonpaysager02@gmail.com

TEL : 06 38 34 30 85 - 02820 SAINTE CROIX
TEL : 03 23 26 21 51

DEVIS GRATUIT

51 services à la personne

50% de réduction d'impôts !

ACTIVITÉS

Voyage en Auvergne

En ce clair lundi matin du 5 juin 2023, notre groupe de 30 Loups Blancs attend impatiemment le car en vue d'un périple en Auvergne. Le voyage se passe bien, mais il fait très chaud.



Il se termine vers 18 heures devant l'auberge « La Petite Ferme » qui va nous accueillir toute la semaine.

L'auberge se trouve à l'extérieur de Besse-et-Saint-Anastaise. Nous sommes accueillis par l'aubergiste-cuisinier, très sympathique, qui offre un apéritif local, l'Avèze, à base de gentiane, apprécié par tous.



SARL BOIS ET ENVIRONNEMENT

Vente de bois de chauffage
Bois pour four à pain, pizza et barbecue
Allume feu / Piquets Bois
Particuliers – Professionnels

03 26 61 57 58 / 06 73 31 53 75
06 86 07 84 94 / 06 74 99 54 55

E-mail : boisetenvironnement@orange.fr

I, rue du Bouillon
51220 Cauroy les Hermonville

Siret : 517 838 512 000 13



Après une première nuit de repos, les choses sérieuses commencent : nous faisons la connaissance de notre guide qui remplira sa fonction avec érudition et humour.

Mardi : direction Clermont-Ferrand, ville très animée. La matinée débute par la visite de l'émblématique «



Aventure Michelin » : superbe présentation originale et captivante de l'œuvre des frères Michelin, André et Édouard.



Après le déjeuner, découverte du centre historique de la ville : la Cathédrale Notre Dame de l'Assomption, la place de Jaude et ses superbes fontaines, ainsi que la Basilique Notre-Dame du Port.



Après un temps libre dans la vieille ville, visite d'une ferme productrice de fromage Saint-Nectaire.

Mercredi, c'est le jour de la découverte de l'Auvergne typique. Nous visitons l'Espace Avèze, à Riom-ès-Montagnes, producteur de la liqueur de gentiane.



Puis, nous partons vers le château d'Auzers, fleuron de l'architecture auvergnate. Le château d'Auzers est situé dans le département du Cantal, au cœur de la Haute Auvergne, niché dans un écrin de verdure avec une vue surplombant la campagne auvergnate. Ce superbe édifice est habité par l'une des plus vieilles familles de la noblesse française depuis le Moyen Âge.



Déjeuner au château d'Auzers avant de repartir pour la visite de Salers, l'un des plus beaux villages de France avec son patrimoine historique, médiéval et sa grande beauté, avant de repartir et de découvrir le Pas de Peyrol, culminant à 1.589 mètres.

FIGARO Coiffure
DE VREESE Karine



Du mardi au vendredi :
8h30 à 12h — 14h à 19h

le samedi :
8h30 à 16h

Tél. 03 26 61 51 92

7, place de la Mairie – 51220 Hermonville

Mets Envies

Restaurant Traditionnel

3, Place Truchon
51220 Hermonville

03 26 46 38 62

restaurant@mets-envies.fr



Au retour, après le repas, soirée sur l'historique de l'auberge.

Jeudi : départ pour Saint-Nectaire, ancien village thermal au patrimoine historique d'une grande richesse. Nous visitons l'église Notre Dame du Mont Cornadore, considérée comme l'une des plus anciennes églises romanes d'Auvergne. Puis visite des fontaines pétrifiantes, chef-d'œuvre naturel stupéfiant, moment unique et hors du temps dans un univers insolite d'eau et de pierres. La fontaine pétrifiante, avec sa chute d'eau haute de 14 mètres, dévoile l'ingéniosité de l'homme dans l'exploitation du calcaire.



Après le repas à l'hôtel, nous partons pour Besse-et-Saint-Anastaise, village médiéval et lieu de commerce ancestral depuis le Moyen-Âge, niché à 1.000 mètres d'altitude et construit sur une ancienne coulée de lave.



Vendredi :
visite du Château de Murol, perché sur un promontoire basaltique. Il domine le village.



L'après-midi, découverte du Puy de Dôme, volcan phare de la région Auvergne, qui culmine à 1.465 mètres, avec l'ascension au sommet grâce au panoramique des Dômes, petit train à crémaillère. Au sommet, nous profitons d'un point de vue époustouffant, à 360 degrés sur la chaîne des Puys et le massif du Sancy. Les plus courageux escaladent la dernière partie pour découvrir les restes du temple de Mercure, vestiges de l'un des plus grands sanctuaires de la Gaule romaine.



GARAGE OISMAYO

Réparateur Agréé



25 Rue de Reims
51220 HERMONVILLE

☎ 03 26 61 52 25

gge.oismayo@wanadoo.fr



CHAMPAGNE

CLAUDE ET DOMINIQUE

HAZART

à Hermonville

BRUT ROSÉ

750ml Élaboré par le Centre 12% vol.

Vinicole de la Champagne
51200 Chouilly - France
Produce of France - Containants sulphites
RC-21950-01 - L.2010

Tél. 03 26 61 55 08



La journée se termine par un loto.

Samedi matin, visite de Super-Besse, station de sports d'hiver, située sur le versant sud du Massif du Sancy, entre 1.350 et 1.850 mètres. Sur la route, nous nous arrêtons au bord du lac Pavin, lac d'origine volcanique, formé dans le cratère du plus jeune volcan de France, et réputé pour son mystère et ses légendes.



Nous retrouvons Cormicy vers 18 heures, très heureux d'avoir vécu ce charmant séjour.

Le loto des Loups Blancs

Puis nous découvrons le Massif du Cézallier, superbe panorama de l'Auvergne. Nous voyons le lac de Bourdouze, et nous visitons La Godivelle, village le moins habité du Puy-de-Dôme (14 habitants), et le plus haut (1.205 mètres), entouré de deux lacs. L'après-midi, visite du scénomusée de la Maison de la Toinette et de la Grange de Julien, à Murat-le-Quaire.

Les Loups Blancs organisent deux lotos dans l'année, le premier au mois de mars à Thil et le deuxième au mois d'octobre à Cormicy.

Dominique avait le privilège d'annoncer les numéros tandis que Jean-Claude M découvrait les numéros tirés sur un tableau visible de tous.



La journée se termine par une soirée folklorique très dynamique.

Dimanche matin, retour vers la Marne en passant par Clermont-Ferrand, Bourges et Orléans. À midi, déjeuner au Domaine de Valaudran, charmante gentilhommière du 19^e siècle, au cœur de la Sologne.



À la vente des cartons, Maryse était accompagnée de Jean-Claude D.

CHAMPAGNE
MINIÈRE
— fils —

PROPRIÉTAIRE - RÉCOLTANT
À HERMONVILLE

BRUT

750ml

RC: 29382-01. ÉLABORÉ PAR CENTRE VINICOLE, CHOUILLY, FRANCE POUR GAEC SAINT MARTIN, HERMONVILLE, FRANCE - CONTIENT DE SULFITES - PRODUIT DE FRANCE L-4

12%vol.

TÉL. 03 26 50 68 43

B
P
AUTO**M**OBILES

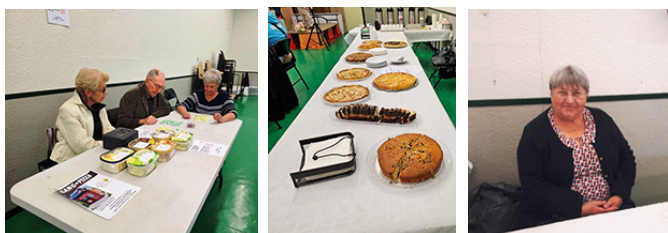
AD

MÉCANIQUE - CARROSSERIE - PEINTURE
RÉPARATIONS TOUTES MARQUES
AUTO - MOTO

AD, C'EST SÛR

5, rue Charles de Gaulle - 51220 HERMONVILLE
03 26 04 22 14
mail : bpm.automobiles@gmail.com

Bernard, sa femme et Sylviane vendaient les tickets pour la buvette et la pâtisserie. Danielle assurait le service.



Tout le monde était très attentif à l'annonce des numéros.



Michel vérifiait attentivement les cartons et Monique distribuait les lots.



Béatrice a eu la chance de gagner le gros lot



Tout le monde a passé un bon moment et grand merci à tous les bénévoles qui ont gentiment assuré les différentes tâches d'encadrement.

Prenez vos agendas :
Prochain loto : le dimanche 3 Mars 2024 à Thil.
Venez nombreux...

Les marches mensuelles

La marche mensuelle s'est déroulée le vendredi 2 juin 2023, organisée par le club de l'Amitié de Loivre, sous un beau soleil.

Participation de 57 marcheurs



© La petite marche 15 personnes.



© La marche moyenne 17 personnes

ETS
CAMUS
 VENTE - CONSTRUCTION - SAV
Vigne - Jardin

 Matériel de motoculture et viticulture
 7 bis Rue de la Crayère - 51220 COURCY
 ☎ 03.26.49.61.24 ✉ garagecamus51@orange.fr

Cuisines GARNOTEL
 Entreprenariat Familial
 ATELIER
 6 rue de la crayère 51220 COURCY 03 26 49 61 61
 claire@cuisines-garnotel.com
 gregoire@cuisines-garnotel.com
 siret 339 999 179 00023



© La grande marche 25 personnes.



Des petites pauses à l'ombre s'imposent



Au retour, les marcheurs étaient tous ravis de se retrouver à la salle des fêtes de Loivre où un copieux goûter bien mérité les attendait.

Un grand merci à nos pâtissières.



La remise de la coupe de l'amitié a été faite par Pierrette DEPAIX, présidente du club de Cauroy-Lès-Hermonville, à Maryse CHARRIER, présidente du club de Loivre qui la transmettra à son tour lors de la prochaine marche.



Marche des loups blancs à Hermonville Le vendredi 6 octobre 2023

Pour perpétuer la tradition, l'Amicale Saint-Remy d'Hermonville a eu le plaisir d'organiser la Marche des Loups Blancs du premier vendredi de chaque mois. Trois marches ont été proposées :



La petite marche avec Pierrette Favre comme accompagnatrice qui a emmené 5 personnes avec elle pour faire le tour du village. 4 km ont été parcourus agréablement.

3 rue du Nord
51220 MERFY

Tél. : 03 26 03 01 84



La moyenne marche avec Dédé et Marie-Thérèse Clajus comme accompagnateurs. Ils ont emmené un petit groupe d'une dizaine de personnes le long du ruisseau Le Robassa pour rejoindre Cauroy-Lès-Hermonville et revenir par les vignes.

La grande marche était menée par Dominique avec une vingtaine de personnes. Le petit groupe a randonnée entre champs, vignes et forêts pour le plaisir de tous.



Tous les participants, à la fin de la randonnée, se sont retrouvés dans la salle associative de la mairie d'Hermonville, pour partager un goûter convivial et, comme on le dit à chaque fois, après l'effort le réconfort : réconfort des papilles pour déguster les délicieuses pâtisseries préparées par les bénévoles de l'Amicale Saint-Remy mais aussi réconfort amical pour partager ce moment d'échange.



AU REMPART
GOURMAND

Pizza, Burger sur place ou à emporter
Pâté en croûte MAISON uniquement sur commande
 tél. 03 26 49 83 65 ou 06 52 69 25 78
9, REMPART DU MIDI
51220 CORMICY

Et pour terminer la cérémonie, Maryse, Présidente du club de Loivre transmet la Coupe de l'Amitié à Danielle, Présidente du club d'Hermonville qui la transmettra à son tour à la prochaine marche Loups Blancs, en présence de Jean-Claude, notre nouveau Président Loups Blancs.



LES RANDONNÉES LOUPS BLANCS

Depuis 2013, il a été proposé aux adhérents Loups Blancs une randonnée supplémentaire le 3^{ème} vendredi du mois en complément de la marche des Clubs du 1^{er} vendredi de chaque mois sauf en janvier et février.

En 2015, les Loups Blancs ont proposé une randonnée tous les vendredis de l'année sauf en juillet et août.

En 2016, la Marche des clubs a lieu chaque 1^{er} vendredi du mois sauf en janvier et février.

Les autres vendredis : RANDO BIEN-ÊTRE de 8 km à une allure n'excédant pas 4 km de moyenne

Les mardis : RANDO SANTÉ de 5 à 6 km à une allure tranquille avec arrêt à la demande

Dix animateurs se relaient pour encadrer les randonnées qui se déroulent dans le Massif de Saint-Thierry. Ils font respecter les consignes de sécurité et les recommandations qui sont données sur un calendrier distribué chaque trimestre et visible sur le site des Loups Blancs :

Recommandations

Prévoir :

- un équipement adapté (chaussures, vêtements, sac à dos) en fonction des saisons et des intempéries.
- une bouteille d'eau et un petit complément alimentaire.
- Si nécessaire une trousse de médicaments
- Des chaussures de rechange pour monter dans la voiture
- Ne pas oublier de fournir en début de saison un certificat médical de non contre-indication à cette activité.
- **Consulter le site pour vous informer des changements éventuels**

En 2023, l'équipe des animateurs s'est modifiée en fonction des départs mais aussi avec de nouveaux venus. Nous remercions chaleureusement tous ces bénévoles qui se mettent à disposition pour vous offrir des instants de bonheur et de partage. De plus, ils vous permettent de réaliser une activité physique utile à la santé. Il est reconnu scientifiquement tous les bienfaits de la randonnée.

Diminue le risque de mortalité par maladies cardio-vasculaires

Diminue la fréquence du cœur et la tension artérielle de repos

Diminue le taux de sucre et graisses dans le sang

Aide à perdre du poids en association avec une alimentation équilibrée

Améliore la respiration et aide à l'arrêt du tabac

Réduit les risques de développer un cancer (sein 25%, colon)

Lutte contre le stress, améliore le moral et la confiance en soi

Préserve les muscles et la souplesse

Diminue le risque d'ostéoporose et permet de mieux vivre avec l'arthrose, de mieux vieillir

Augmente l'espérance de vie de façon significative chez les pratiquants réguliers

La randonnée pédestre est l'activité d'endurance par excellence.

Elle s'adapte à tous les niveaux physiques, exige peu de matériel et se pratique toute l'année.

Il est donc logique qu'elle soit prescrite pour la réadaptation à l'effort des personnes fragiles, malades, sédentaires, isolées, des femmes enceintes ...

Pour que cette activité soit efficace, il faut qu'elle soit :

Régulière Adaptée Sécurisante Progressive

Bienvenue à toutes les nouvelles personnes qui souhaitent se faire plaisir



SPECTACLE PADAM, PADAM

**REIMS Théâtre du Chemin Vert :
mercredi 13 décembre 2023**

Padam, Padam... Et déjà cette musique nous revient en tête ! Un monument de la chanson française qui donne vie à une comédie musicale chantée et dansée par la Compagnie Trabucco.

Des voix exceptionnelles, des chansons inoubliables qui font revivre Edith Piaf et ses auteurs et compositeurs Yves Montand, Charles Aznavour ou Georges Moustaki,...



67 Loups Blancs ont assisté au spectacle

et ont passé un moment merveilleux en reprenant en cœur les principales chansons... La java bleue, Mon amant de St Jean, Non je ne regrette rien... et surtout d'avoir vécu un moment de plaisir avec les larmes aux yeux pour certain...



Prochain spectacle :

