

Des elles pour vous



Vita'Rando



Interview d' Aloka



Bénévole pour
l'accompagnement
en randonnée

Randonnées

Les randonnées du mois
de juin, juillet et août 2021

Le livre du trimestre

Le choix d' Isabelle

Recette de Coralie

Conseils de Marie-Odile



Aloka

Bénévole en accompagnement



Peux-tu nous parler un peu de toi, quel est ton parcours ?

J'ai eu un parcours de vie assez atypique peut-être dû à mes origines: de mère vietnamienne et de père indien et à ma double culture diamétralement opposée: française et indienne! Dans tous mes lieux de vie, je me suis sentie quelque peu «déracinée». De cet handicap, j'en ai fait une force et je me sens aujourd'hui «citoyenne du

monde». De ce joyeux mélange, j'ai pris le meilleur: la sagesse indienne et la vitalité vietnamienne. J'ai connu durant ma vie des périodes de survie comme des périodes d'opulence; une belle leçon de vie (sans oublier toutes ces personnes bienveillantes qui m'ont aidée à franchir les caps difficiles). Cela m'a permis de relativiser, de prendre du recul par rapport aux choses, aux événements et ma nature adaptable, enthousiaste et optimiste ont fait le reste!

Qu'est ce qui t'as donné envie de venir aider les dames de cœur pour ces randonnées ?

Il y a 10 ans, j'avais postulé pour un poste de secrétariat dans l'école de mon village, le Plateau d'Assy. C'est alors que j'ai fait la connaissance de Marie-Odile, enseignante de cette école. Nous avons tout de suite sympathisé, elle m'appelait son «rayon de soleil»!

Je suis partie à la retraite, il y a 5 ans et parallèlement, Marie-Odile a quitté son poste pour s'orienter vers un autre projet. Habitant dans le même village, nous avons toujours gardé contact. Depuis ma retraite, j'ai fait un choix de vie qui est de partager mon temps entre la France et l'Inde et de m'investir dans le bénévolat: en France, je fais du bénévolat plutôt dans le milieu culturel et en Inde, j'aide des religieuses (les Sœurs de Cluny) à commercialiser les broderies effectuées par des dames de conditions extrêmement modestes, pour la plupart soutien de famille et qui veulent à tout prix offrir un meilleur avenir à leurs enfants.

Cette pandémie me cloue en France depuis plus d'un an. L'été dernier, Marie-Odile me propose alors de l'accompa-



gnier à des randonnées qu'elle organise pour des Dames touchées par le cancer. J'ai tout de suite accepté sa proposition car depuis ma retraite, mon objectif est de me rendre disponible pour les autres.

Que t'apportent ces randonnées ?

Ce sont là deux contextes très différents avec certes, un but commun: vaincre grâce à cette volonté farouche de réussir, grâce aussi à l'entraide bienveillante et au soutien réciproque. De voir ces héroïnes du quotidien se battre ainsi (les unes contre la maladie, les autres contre la pauvreté) me renforce sur la capacité de l'être humain à se surpasser. Ces exemples positifs m'encouragent à avancer dans cette voie-là. Le fait de consacrer du

temps aux autres, de partager des moments privilégiés avec elles me procurent une joie immense: une sensation de

remplir mes journées de petit bonheur. ■





Randonnées au mois de juin

Randonnées tout au long de l'année avec Marie-Odile RAPHAEL



02.06.2021
LE PETIT MÔLE

420 m de dénivelé, 7 km



06.06.2021

SORTIE SPÉCIALE «ACCOMPAGNANTS, AIDANTS»

Le lac de Roy - Col de la Ramaz Sommand - Praz de Lys



Nous avons eu le plaisir lors de cette sortie de faire la connaissance du mari de Liliane; l'occasion de faire une sortie avec une personne qui vous a soutenu pendant la maladie.

09.06.2021

LE CIRQUE DU FER À CHEVAL

Nous avons profité de la fonte des neiges et pluies abondantes pour nous ressourcer auprès des cascades avant l'arrivée des touristes ! Un cirque immense délimité par d'imposantes falaises de calcaires d'où jaillissent de nombreuses cascades.

Nous étions dans la réserve Naturelle de Sixt-Passy.

Un joli parcours de 7km100 m de dénivelé avec 3km et 200 m de dénivelé en plus pour celles qui sont allés au «Bout du monde».

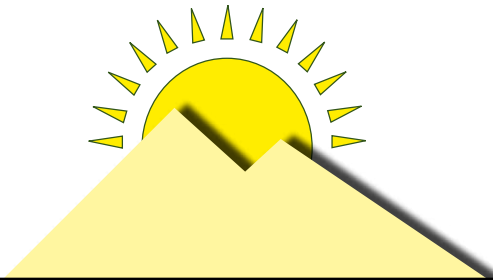


16.06.2021

PLATEAU ET COL DE CENISE DEPUIS LE MONT-SAXONEX

Le Bargy, la Pointe du Midi et le Jalouvre servis sur un Plateau!

Environ 5-6 KM pour un dénivelé de 200 m



24 ET 25 06.2021 UNE NUIT AU REFUGE DES TINDERETS DANS LE VAL D'ABONDANCE



Ça vous a plu cette petite nuit en montagne?

Nous avons passé deux jours autour du refuge des Tinderets sur la commune d'Abondance dans le Chablais.

Le jeudi: 290 m de dénivelé pour monter au refuge (pas de descente).

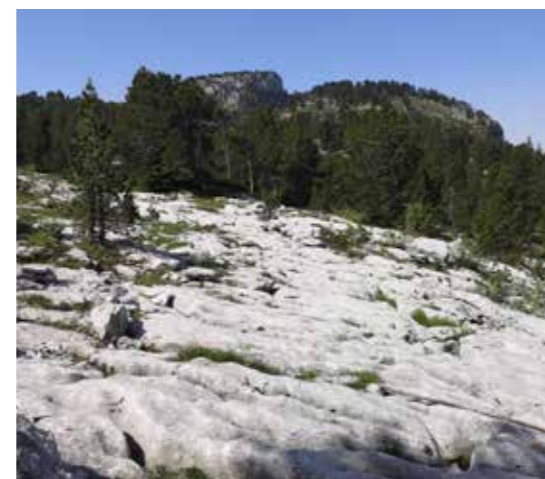
Il y a également celles qui ont eu le courage de faire une petite balade au dessus du refuge (environ 200 m de dénivelé en plus), pour les autres: détente, jeux, méditation...

Le vendredi : petite montée au Chalet d'Ardens (200 m de dénivelé).

18.06.2021

LE PARMELAN DEPUIS L'ANGLETTAZ

6 KM pour un dénivelé de 350 m.





27.06.2021
COL DE LA CROIX FRY:
LES FRÊTES ET FOLLIÈRES

6 KM pour un dénivelé de 260 m



Randonnées au mois de juillet

Randonnées tout au long de l'année avec Marie-Odile RAPHAEL



07.07.2021

CHALET DE MAYÈRES - SALLANCHES

Une boucle de 8km, 500 m de dénivelé..



10.07.2021

COL DES ARAVIS - LA CLUSAZ

7 KM pour un dénivelé de 300 m

Cette jolie boucle à travers les alpages du col des Aravis fait environ 4-5 kilomètres pour un dénivelé de 220 m. Malgré la proximité du col plutôt touristique, le lieu reste sauvage.



16.07.2021 LE SALÈVE

Randonnée vers les rochers de Faverge, la ferme de Gaby et en supplément pour Valérie un tour vers la Corraterie.



21.07.2021 SIGNAL FORBES PLAN DE L'AIGUILLE

6 KM pour un dénivelé de 500 m

Nous avons pris le train du Monteners jusqu'à la gare, nous sommes montées au Signal Forbes (350 m de dénivelé environ) puis nous avons traversé jusqu'au plan de l'aiguille (petite remontée) pour redescendre avec la benne de l'aiguille du midi.



4 Randonnées au mois d'août

Randonnées tout au long de l'année avec Marie-Odile RAPHAEL



20.08.2021
LES CHALETS DE CHAILLOUX

600 m de dénivelé, 7km.

Une randonnée face au massif du Mont-Blanc et le glacier des Bossons.
600 m de dénivelé, pas de difficulté particulière sur le chemin. Parcours de 7km.



25.08.2021

ORATOIRE ET REFUGE DE LA BOMBARDELLAZ LA CLUSAZ

350 m de dénivelé, 7km




27.08.2021
LE GRAND SALÈVE

6km, 200 m de dénivelé

Chemin vertigineux de la Corraterie et retour par les granges de Gaby.





29.082021
CHALUNE
450m de dénivelé pour le col et 760 m pour la pointe.



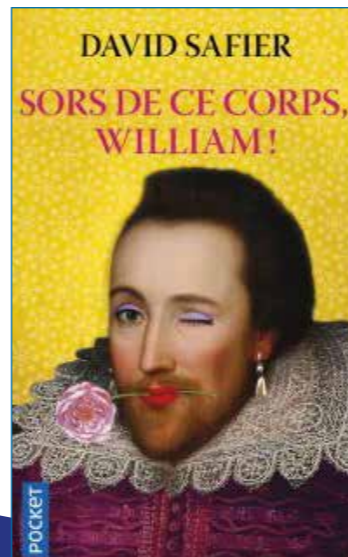


2021

LES ANNIVERSAIRES DU TRIMESTRE « DES ELLES POUR VOUS » !

SEPTEMBRE
OCTOBRE
NOVEMBRE

SEPT.	SÉVERINE MARMOUX
OCT.	CORINNE GRACIA VALÉRIE NOGUIER TROMBERT CHRISTINE VIARD
NOV.	ANNE PERROCHAU



LE LIVRE DU TRIMESTRE

C'était Roméo et Juliette et patatras!
C'est devenu Peines d'amours perdues...
Plaquée par l'homme de sa vie, Rosa est prête à tout pour le récupérer. Au point de croire aux boniments du magicien Prospero, spécialiste ès voyages dans le temps et retour d'affection... Mal lui en prend car, sitôt ensorcelée, la jeune femme reprend conscience dans la peau de... William Shakespeare.
Si la vie et l'amour ont un sens, la colocation cérébrale avec le grand Will risque de faire sauter quelques certitudes...



LES CONSEILS BIEN-ÊTRE DE MARIE-ODILE

Afin d'éviter les courbatures les jours suivant une randonnée, voici quelques conseils:

- boire beaucoup d'eau
- éviter les aliments acides et privilégier les légumes verts
- un bon étirement après la randonnée est vivement conseillé
- marcher le lendemain de la randonnée

La leçon de choses de Valérie: le KARST

Le chemin de la goutte d'eau chez nous en Haute-Savoie (et ailleurs)



Ci-dessus: photo de Nadège au Parmelan. Ci-dessous: désert de platé à Flaine (Haute-Savoie).

Lors de nos balades, nous marchons souvent sur des rochers qui ont des sillons parallèles les uns aux autres. Ces roches constituées de calcaire se dissolvent lentement par cryoclastie, sous l'action répétées de nos gouttes de pluie mais aussi des différences de température, de la pression atmosphérique qui font l'hiver éclater les roches relativement tendres mais surtout tenez-vous bien grâce à des réactions chimiques entre la molécule d'eau et le CO₂. Du coup, souvenez-vous : H₂O+CO₂ = H₂CO₃ c'est le petit nom de l'acide carbonique qui va générer les lapias et autres grottes de nos montagnes. Le résumé est court mais il faut que cela reste digeste...

En surface on voit les sillons et en dessous cela creuse des grottes, des cavités, cette alchimie de T°, pression réactions chimiques crée des stalactites et des stalagmites. Selon les lieux et la composition des roches cela fait apparaître des formes parfois fantasmagoriques. Alors chacune y voit qui un animal, qui un cœur, qui...

Un bel exemple ou nous irons peut-être un jour sont les lapias de Flaine.

Terrier naturel de pleins d'animaux telle que les marmottes. C'est extraordinaire lorsque le silence revient de les voir sortir leurs jolies frimousses.





Focaccia

Ingrédients

- 20 g de levure de boulanger fraîche
- 300 g d'eau + 30g
- 500 g de farine
- 15 g d'huile d'olive + 20g
- 8 g de sel
- Tomates cerises (Variez les plaisirs avec des olives, des artichauts, du Basilic...)
- Romarin frais

Préparation

Dans un saladier mélangez la levure avec 300g d'eau tiède et laissez reposer 10 min. Ajouter ensuite la farine, 15g d'huile d'olive, le sel puis pétrir la pâte doucement pendant 3 à 4 min. (la pâte colle un peu !). Former un boule que vous farinez légèrement puis couvrez et laissez reposer 10 min. Déposez ensuite la pâte sur une plaque de cuisson recouvert de papier sulfurisé puis laissez lever de nouveau 10 min. Etalez délicatement la pâte à l'aide d'un rouleau à pâtisserie, sans appuyer pour conserver les bulles d'air. Laissez la pâte se détendre 20 min. En attendant dans un petit bol mélangez l'eau et l'huile 30g (=3 cas)+ 20g (=2 cas). Faites ensuite des trous avec les doigts et versez le mélange eau/huile sur la pâte, afin que tous les trous soient bien remplis. Laissez à nouveau lever 20mn puis saupoudrez de romarin et ajoutez les tomates cerises en dehors des trous. Enfourez la focaccia lorsqu'elle a fini de lever à 200°C dans un four préalablement chauffé, pendant 20 min.

Elle doit être juste dorée. Bon appétit !

Coralie Garcia - Diététicienne Nutritionniste



Houmous

Ingrédients

- 300g de pois chiches(vous pouvez utiliser une boîte de pois chiches cuits mais veillez à bien les rincer)
- 3 cas de tahini (c'est de la crème de sésame)
- 2 gousses d'ail
- Jus d'un citron (environ 40 mL)
- 1 cac de sel
- 1 cas de cumin
- Huile d'olive

Préparation

Mixer le tout en ajoutant de l'huile d'olive jusqu'à obtenir une pâte crémeuse.

Pour la présentation vous pouvez ajouter de l'huile de sésame, du paprika et des feuilles de persil sur votre préparation.

Avec du pain frais c'est un régal

Bon appétit !

Coralie Garcia - Diététicienne Nutritionniste



IMPRESSUM

RÉDACTION : Marie-Odile Raphael, Valérie Noguier
Trombert, Coralie Garcia
IMAGES : Charlene Bonnithon,
Marie-Odile Raphael, Pixabay,
Vectorstall, AFY Studio

MISE EN PAGE : Isabelle Thomas

Des elles pour vous

1790 route de Botilly - 74270 Chilly

Tél. : 06 41 54 52 02 / courriel : desellespourvous@gmail.com / SIREN : 834269607

Association loi 1901 / Organisme d'intérêt général

Ces randonnées ont lieu grâce au soutien de nos partenaires, un immense merci à eux !



HAUTE-SAVOIE

FORCLAZ

Green'Alp

