

Des elles pour vous

News Letter n° 2 / Février 2021



Un projet d'affiche pour les randonnées organisées par Marie-Odile Raphaël de «Vita'Rando» pour «Des elles pour vous»

Comme vous le savez déjà, l'association «Des elles pour vous» recherche des partenaires financiers ou donateurs pour faire vivre les différentes activités de l'association.

Cette affiche pourrait nous donner une meilleure visibilité et nous apporter de nouveaux sponsors.

Si vous avez des connaissances qui peuvent nous aider, n'hésitez pas à nous en parler!

Toutes les aides sont les bienvenues et permettent à toutes de pouvoir profiter de belles activités quelque soit votre situation financière.

Véronique Sacco

Les moments Nature

Vita'Rando qui donnent du Peps !

MARCHER, SE RESSOURCER, PARTAGER, DÉCOUVRIR ...

Accompagnatrice en montagne, Enseignante en Activités Physiques Adaptées, je propose des randonnées aux femmes touchées par le cancer avec l'association «Des elles pour vous».

Ces randonnées permettent d'apprendre à gérer son souffle, être à son écoute et de prendre conscience de chaque pas.

Grâce à la magie du groupe, nous passerons des journées pleines de vie et d'énergie.

Marie-Odile RAPHAEL
+33 (0)6 79 85 85 37
marieoraphael@gmail.com

MERCI À NOS PARTENAIRES (voir notre site)
www.desellespourvous.fr

Des elles pour vous

Tél. : 06 41 54 52 02 - courriel : desellespourvous@gmail.com

5 RANDONNÉES EN HAUTE-SAVOIE

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

1

06.01.2021
CASCADE GELÉE DE LA STASSAZ
MEGÈVE

Une remontée de rivière jusqu'à la cascade gelée de la Stassaz.
Magique !
Boucle de 5km et 200 m de dénivelé !



Des elles pour vous / 2



Après l'effort, le réconfort ...



2

11.01.2021 : LES FOLLIÈRES ET LES FRÊTES
AU DÉPART DE LA CROIX FRY



3

20.01.2020
SORTIE LE LEUTAZ - MEGÈVE

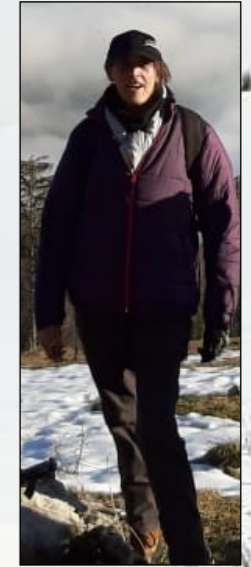
350 m de dénivellée à tracer dans la
poudreuse.



4

22.01.2021
SORTIE À SOMMAND CHEZ VALÉRIE

10 CŒURS POUR SANDRINE



22.01.2021
SORTIE À SOMMAND CHEZ VALÉRIE

Une douce balade pour aller retrouver le gîte de Valérie qui nous a reçu comme... des rois !



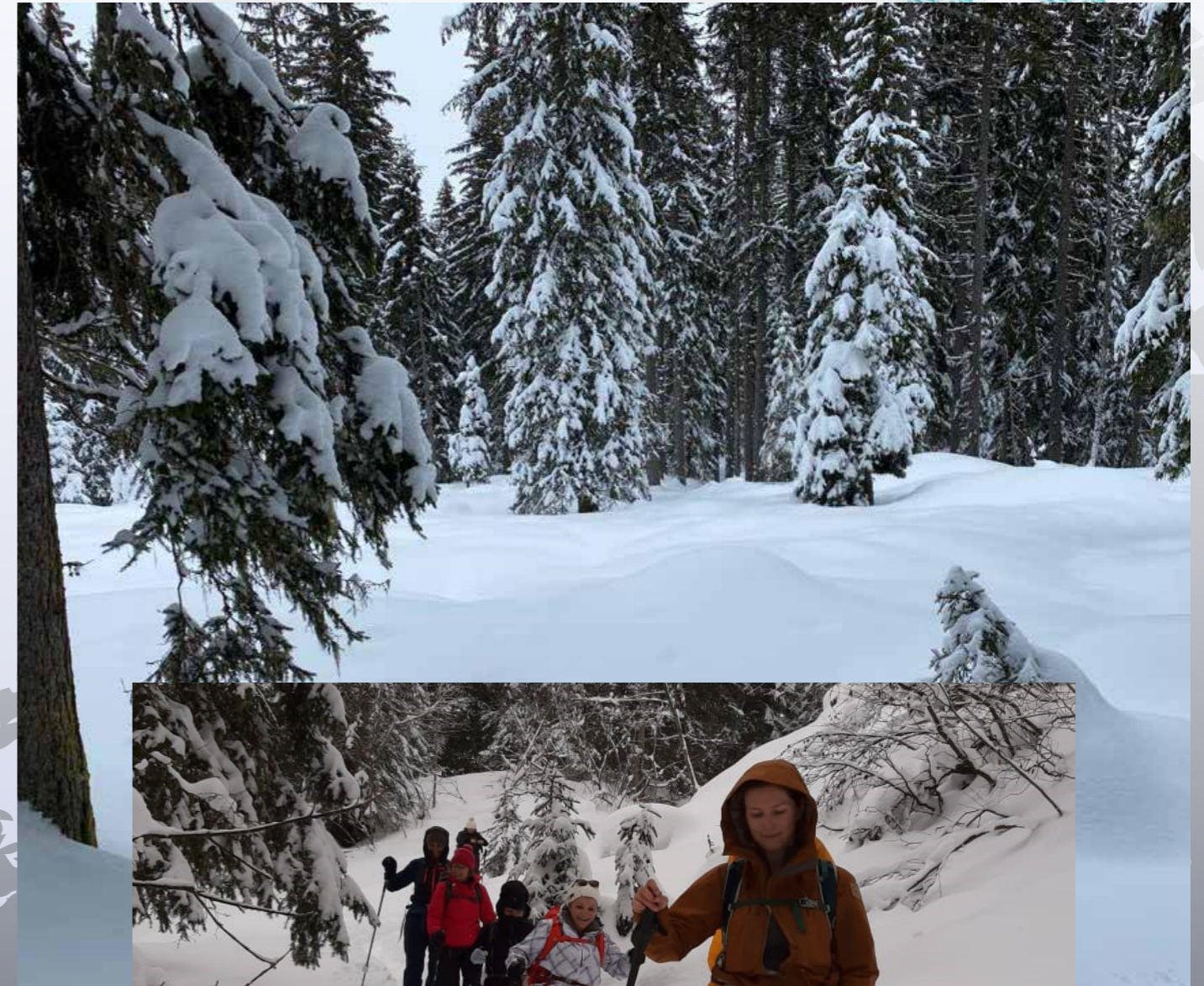
Et voilà Marie-Odile qui répare une raquette cassée avec les trésors cachés dans son sac à dos. Sacré Mary Poppins !



5

27.01.2021
CORDON

Sous la neige, 250 m de dénivelée avant l'arrivée de la grosse chute de neige et surtout avant le déluge !

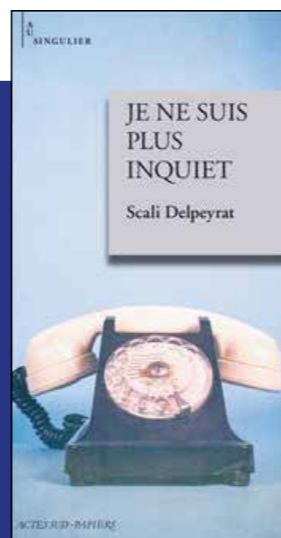




LE LIVRE DU MOIS

JE NE SUIS PLUS INQUIET
De Scali Delpeyrat

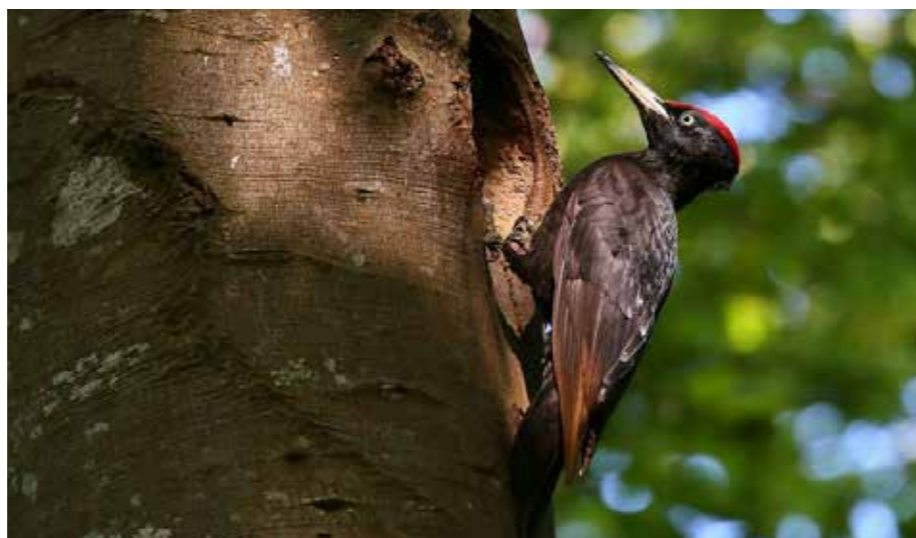
De l'histoire de ses grands-parents échappés aux rafles du Vel d'Hiv aux voix enregistrées dans le métro, en passant par un cadeau de Noël décevant, ou par les femmes qu'il n'a pas réussi à aimer, Scali Delpeyrat, dans ce récit à la première personne, drôle et tendre, se raconte en toute intimité. Et si tout cela n'était que l'histoire d'un père qu'on a aimé bien plus qu'on ne l'avait pensé ?



La leçon de choses de Valérie

LE PIC

Nous avons déjà vu le trou sur les arbres laissés par ces oiseaux qu'on appelle « pic »
Marie-Odile nous a donné quelques explications supplémentaires. Il y a plusieurs espèces de pic : vert, épeiche, noir. Ces derniers sont les plus communs dans nos forêts alpines. Ils se nourrissent de larves. C'est ainsi que nous avons rencontré la larve du bostryche, nommée le scolyte qui fait des galeries étonnantes entre l'écorce et le tronc, suçant tellement la sève que l'arbre se dessèche sur pied. C'est un fléau de nos forêts.



Mais revenons à notre pic noir, il tape donc sur les arbres. Cela peut s'entendre à 1 km à la ronde, cela lui permet de manger. Il est insectivore

mais aussi fructivore, c'est un coquin car il lui arrive de manger des colonies d'abeilles endormies... Il a une langue pourvue de crochets capable de se projeter sur plus de 10 cm et qui fait le tour de son crâne. Il tambourine lors de la parade amoureuse dès le mois de janvier. Il creuse tellement les arbres, que régulièrement les petits animaux comme les écureuils, s'en servent d'habitat ou de garde-manger lorsqu'ils ont été délaissés. Mais, c'est avant tout pour mettre ses œufs et futurs petits à l'abri des prédateurs. Il peut taper 12000 fois par jour à une vitesse de 7 fois par seconde. Pour protéger son cerveau, il possède un amorti grâce à son os hyoïde et son gros bec. Des recherches sont actuellement faites pour adapter cette particularité aux casques des motards.



Petit déjeuner avant une randonnée

Le sucré

Pain complet tartiné de beurre et miel
Fromage blanc auquel on ajoute du kiwi en morceaux et des amandes
Café / Thé / Infusion



Varier les saveurs vous pouvez remplacer le beurre par de la purée d'oléagineux, choisir votre fruit préféré ainsi que vos oléagineux favoris !!

Le salé

Pain de seigle et œufs brouillés
Faisselle aromatisée de jus de citron ciboulette ciselée, poivre, sel et noix
Café / Thé / Infusion



Varier les saveurs en remplaçant les œufs par du saumon ou du jambon et aromatiser la faisselle avec de l'aneth, de l'ail ou encore du persil et d'huile d'olive

Pour les quantités, faites confiance à votre corps !



IMPRESSUM :

RÉDACTION : Véronique Sacco, Valérie Noguier Trombert
IMAGES : Charlène Bonnithon et Emmanuelle Ferrone, Pixabay
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

