

## **Rhône-Alpes, des AVF dynamiques !!!! Les ambitions du réseau AVF se concrétisent dans notre région**

Les AVF de la région sont en recherche perpétuelle d'animations innovantes et fédératrices, d'actions de communication.

### **De nombreux actions inter AVF se créent**

L'AVF Lyon-Rhône a reçu l'AVF Valence mercredi 27 mars 2024. 30 adhérents de Valence et 15 bénévoles adhérentes de Lyon-Rhône se sont retrouvés pour une journée conviviale.





## Journée particulière Bowling BRON-BOURGOIN JALLIEU

Les équipes brondillantes et berjallienne se sont rencontrées pour deux parties de bowling. Nous étions 21 dont 8 joueurs berjalliens et berjalliennes répartis sur 4 pistes en mélangeant les deux AVF.

Comme nous étions tous de la même force, dans la bonne humeur nous nous encourageâmes les uns les autres. Entre les spares, les strikes et les rigoles, nous avons bien rigolé. L'après-midi s'est terminée devant une boisson bien méritée.



## Beaucoup d'AVF ont choisi des actions solidaires avec de nouveaux partenaires associatifs.

Le jeudi 11 janvier, à l'invitation conviviale avec le Rotary Club (Amateurs Dauphinois utilisent le même local des rois, ces échanges ont pourquoi pas envisager de



d'AVF **Bourgoin**, voici un partage Bourgoin Porte de Lyon et l'ADAC d'Automobiles de Collection) qui associatif. Favorisés par la galette permis de mieux se connaître et participer à des projets en commun.



## Opération Pièces jaunes samedi 04 février 2024, l'Accueil des Villes Françaises de Tassin la Demi-Lune fait son bilan

C'est pour nous, la première participation à cette cause nationale.

Nous remercions tous nos adhérents pour leur contribution à faire aboutir ce projet.

Tous les ateliers se sont mobilisés pour abriter les fameuses tirelires.

Tous nos événements créent pendant la période impartie, ont permis de faire grossir les dons.

7 tirelires pleines ont été remises à la Poste, notre partenaire, soit 7,2 kg



### UN PEU D'HUMOUR .....AVF GRAND ANNECY

Marche nordique Texte de Gérard Loeuillet

Les hommes de troupe affirment que « la meilleure façon de marcher, c'est encore la nôtre... », mais à la marche nordique, rien n'est moins sûr !

L'animatrice :

*« Allez... pique... pousse... jette tes bâtons en arrière ! »*

Piquer les bâtons dans le sol et pousser n'est pas trop difficile à comprendre. Jeter les bâtons en arrière nécessite un peu plus de réflexion, surtout qu'ils sont attachés aux mains par des gantelets. Je n'en vois pas trop la raison, mais jusque-là, je suis.

- *« Allez : pique, pousse... encore... plus fort... pousse ! Redresse toi, ne regarde pas tes pieds, regarde devant toi ! »*

Je m'exécute avec le sentiment de retrouver l'attitude martiale que j'avais lors des exercices à la caserne pendant le service militaire.

- *« Quand tu passes le bras droit devant toi, passe en même temps la jambe gauche par devant, et fais l'inverse quand tu passes le bras gauche devant toi... »*

Je réfléchis pour intégrer ce qui me paraît être de nouvelles données essentielles, mais bien entendu je me trompe en faisant l'inverse ! Cette démarche est pourtant tout à fait naturelle, alors j'en conclus qu'il ne faut surtout pas réfléchir à ce que je fais normalement par réflexe.

En dépit de mes tâtonnements initiaux, la discipline commence à produire quelques effets. Je me réjouis par exemple du fait que « jeter » mon bâton loin derrière moi apporte un supplément de puissance à la poussée.

Mais tandis que je savoure (modestement) le plaisir de progresser dans mon apprentissage, de nouveaux paramètres viennent doucher mon entrain.

- *« Quand tu passes ton bras devant toi, ne le lève pas au-dessus de la ceinture. Ton coude ne doit pas être plié : tire le bras loin devant toi ! »*

Aïe aïe aïe... les choses se gâtent : que pensez-vous qu'il puisse se passer à partir de là ? Si je pense à ce que je dois faire devant, j'oublie ce que je dois faire derrière. Pour la synchronisation, ce n'est pas encore le top, il va falloir un peu plus de temps...

Pour un peu j'oublierais l'environnement, pourtant si bucolique : ce beau sentier tapissé de feuilles mortes, cette jolie futaie percée ici et là des rayons du soleil, et la sympathique présence des autres membres du groupe qui, peut-être, éprouvent les mêmes difficultés que moi à bien faire. Mais le comble est encore à venir. Lorsque j'entends :

- *« Gaine ton ventre, sinon ça ne sert à rien ! »*,

Je suis au bord de l'abandon : comment peut-on ainsi me demander ce qui me semble presque insurmontable ?

Mais je me ressaisis, car je sais qu'aux progrès déjà réalisés, d'autres viendront s'ajouter demain. Et puis, la marche nordique dans une ambiance aussi sympathique fait tellement de bien !

Alors demain, juré / craché, je continuerai à faire tous les efforts nécessaires pour mettre en pratique les conseils de la monitrice et devenir un marcheur nordique à peu près passable. Mais, de vous à moi, je pense qu'en ville la meilleure façon de marcher, c'est encore la nôtre !

**RENDEZ-VOUS A NOTRE ASSEMBLEE GENERALE**

**A SAINT ETIENNE LE 13 JUIN 2024**

**Tous ensemble partageons nos  
événements !!!!!**

