



# L'ÉCHO-MUN'ELLES

## EDITO

Une période très animée s'achève pour les Commun'elles...Festiv'elles, avec une nouvelle formule jeux cette année, trois sports proposés le mardi en ce dernier cycle (zumba, self défense et yoga), défi Sioule, voyage dans les Cinq Terres... mais déjà, les préparatifs de la future année s'annoncent... Pas de temps mort, chez les Commun'elles. On s'agite, on s'agite... mais toujours dans l'efficacité et la bonne humeur. Une vraie ruche... où chaque abeille ouvrière a sa place, son utilité et où tout s'orchestre avec bonheur !

Un seul mot d'ordre...  
CONTINUONS COMME ÇA !!!



## Y'A D'LA ZUMBA DANS L'AIR

Lors de ce dernier cycle sport, les Commun'elles ont tenté les activités suivantes...

**Zumba**, animée par Julie et Nathalie...

**Yoga**, mené par Lucette Et **Self Défense** avec Patrick...

Grand MERCI à tous ces animateurs qui ont su nous initier avec patience à leur passion !

Chez les Commun'elles... Y'en a vraiment...pour tous les goûts !

Et pour voir les films et photos...de zumba, self...et autres : n'oubliez pas d'aller sur Picasa !

## DÉFI SIOULE

- **Samedi 25 Mai** en Auvergne.
- Le petit groupe de Commun'elles et Commun'îls qui s'y était préparé s'est lancé dans l'aventure...



- Après une préparation par Nathalie en sophrologie, nos 9 équipes ont franchi la ligne de départ : VTT, Course d'Orientation, Run and Bike, Tir Laser... sans compétition mais toujours dans l'action !

- Un week end comme on les aime !

- Grand merci à Azimut et sa joyeuse tribu auvergnate !



## CINQ TERRES

**29 Mars 2013.** Départ de Communay en bus à 18h... Pour Pâques, 32 cloches débarquèrent aux Cinq Terres en Italie après un voyage en bus sans encombre.

C'est à Levanto à une heure plus que tardive que commencèrent nos péripéties du week-end...La suite ? 3 jours animés remplis d'anecdotes et de péripéties...à découvrir en cliquant sur le lien :

<http://www.communelles.com/cinq-terres.php>

MERCI à Corinne, Laura et Françoise, les G.O. (Gentilles Organisatrices) de ce week-end italien dont les participants se souviendront longtemps !

## COMME DANS UNE RUCHE...le Festiv'elles

- **Dimanche 2 Juin**...dès 7 heures du matin, la ruche s'active. Commun'elles en place pour installer, préparer, animer...une grande journée ! C'est que ça s'apprête depuis des mois. Le groupe Festiv'elles est fin prêt pour ce 1er défi jeux qui s'annonce d'ores et déjà une réussite ! Car ce défi, c'est avant tout...un groupe de filles motivées qui s'est réuni des dizaines de fois...et puis des heures de boulot pour discuter, communiquer, imprimer, découper, récupérer, bref...assurer une journée sans fausse note ! Et bien, on peut le dire. Notre objectif est atteint ! Devant les sourires omniprésents, les éclats de rire, la bonne humeur, le bonheur partagé...soyons fières de cette belle journée. Et puis...comme on peut toujours faire mieux, gageons que l'année prochaine, on aura le soleil, seul absent de ce Dimanche animé !



## EN MARCHE... TOUTES !

Baskets, lampes frontales, gilets jaunes...Mais qui sont ces petites lucioles, ces belles de nuit, qui sillonnent les routes tous les jeudis ? Ce sont les marcheuses des Commun'elles !

Parcourir les chemins, les

sentiers, sentir les odeurs, entendre tous les bruits, se faire peur, écouter le silence, ressentir du bien-être, se fatiguer, se ressourcer, s'émerveiller, se passionner, se détacher, toutes les émotions sont là lors de nos parcours. Pas besoin d'être une calée en sport. Juste envie de passer un bon moment. Souplesse, cardio, musculation, on met de l'huile aux articulations, on reste belles, pleines d'entrain, toujours de bonne humeur, tout le monde y trouve son bonheur.

Alors, venez participer. Vous serez toutes enchantées !

*Balasko*

## ELLES EN RÊVENT...

Le raid Amazones aura lieu cette année...en Malaisie du 19 au 28 Novembre. Trois d'entre nous rêvent de vivre cette aventure : Nathalie, Sylvie, Cécile se sont donc lancées dans la recherche de sponsors. Au nom des Commun'elles et de la Cause du Don du Sang, elles espèrent de tout coeur arriver à se placer sur la ligne de départ (puis d'arrivée !). pour suivre leurs aventures...rendez-vous sur le blog : <http://soleilscitrons.eklablog.com/> !



### A VTT

Quand on part le dimanche matin  
Quand on roule sur les chemins...à VTT  
Nous sommes une bande d'amies  
y'a les Co and Co, y'a Cathy  
y'a la George et les pauses pipis  
et y'a moi aussi

Toutes amoureuses de nos vélos  
Nous nous prenons pour des Longo...à VTT  
Sur les petits chemins de terre  
Nous vivons souvent l'enfer  
Pour ne pas mettre pied à terre  
Devant les barbelés !

Faut dire qu'on y met du coeur  
Avec nos maillots de couleur...à VTT  
Le cuissard monté jusqu'aux dents  
Le casque posé en verlant  
Prenant les chemins environnants...à VTT

Quand nous approchons de la rivière  
Prêtes à tomber dans les fougères  
On crie  
Puis nous courons dans les prés  
Nous prenant pour des stars de ciné  
Retrouvant notre jeunesse, notre folie  
Et nos cris

Même le soleil quittant l'horizon  
Ne coupe pas nos conversations...de VTT  
Nous revenons fourbues et contentes  
Les cuisses en vrille, les joues pendantes  
Heureuses de n'être pas seules un instant...en VTT

Unies comme les 5 doigts de la main  
Aussi Givrées le soir que le matin  
Surtout en VTT  
Et voilà que pointent du nez  
Des plus jeunes et plus musclées  
Du genre speed et azimutée  
Même en vtt

Plus on est de folles, plus on rit  
On t'attend aussi Marie !...au VTT  
Rouler en toute liberté et amitié  
rien ne sert de se disputer  
Nous sommes là pour en chier...  
Sur nos vtt

*Sandrine*

## ELLES EN ONT RÊVÉ !...

Pour la 2<sup>ème</sup> année consécutive, les Givrées (Cathy, George, Sandrine, Corinne et Coralie) se sont lancées un défi : un raid VTT de 3 jours. Cette année, c'est le Massif des Bauges qui a été le théâtre de leurs aventures sportives mais avant tout amicales.



Le parcours, ainsi que l'organisation, gérés d'une main de maître par KIKI, ont permis aux filles de s'adonner à leur sport préféré. Ainsi, durant 3 jours (du 18 au 20 Mai) entre St Jean d'Arvey et Annecy, elles ont découvert de magnifiques paysages...aperçu des chamois...testé la force de leurs mollets dans la boue, leur équilibre au bord de ravins et repoussé leurs limites physiques dans de longues et éprouvantes ascensions...

Après 115 km, 3500 m de dénivelés et presque 16h les fesses sur la selle, elles ont une nouvelle fois apprécié ces valeurs d'entraide, de partage, d'amitié et de solidarité qui font la force des Givrées. Évidemment, elles ne pensent qu'à une chose...c'est recommencer l'année prochaine !

*Corinne*

### QUI EST-CE ?...

Bientôt l'été... Sortez les maillots !  
C'était chose faite pour cette Commun'elle il y a quelques années...  
Mais...QUI EST-ELLE ??  
Réponse...dans la prochaine Newsletter !

BEL ÉTÉ À VOUS !!!



## A VOS AGENDAS

**9/16/23 Juillet : stade de la Plaine**  
**19h : VTT ou 19h30 : pétanque-apéro**

**10 Septembre : gymnase du collège : reprise des activités.**

**21/22 Septembre : Week end à Uzes.**

**18 Octobre : ilot de la Forge : AG.**

**29/30/31 Mai 2014 : Week end «ailleurs»**