

Des elles pour vous



Vita'Rando



### Interview de Marie-Odile



Accompagnatrice en montagne,  
Enseignante en Activités  
Physiques Adaptées

### Randonnées

Les 9 randonnées du mois de mars

### Diététique

3 recettes de Coralie Garcia  
Diététicienne et nutritionniste

### Le livre du mois

Le choix de Charlène

### Cœur de Laurence

Conseils  
vestimentaires

# Interview



## Marie-Odile

Accompagnatrice en montagne, Enseignante en Activités Physiques Adaptées



Cette interview met en avant le regard de notre formidable organisatrice par rapport aux randonnées. Marie-Odile va partager avec nous, en répondant à quelques questions, son expérience.

### Bonjour Marie-Odile, pourrais-tu te présenter, et quel est ton parcours ?

Issue d'une famille médicale, une enfance passée dans la nature, mon adolescence se partage entre gymnases et montagnes. Je me forme à l'université de Grenoble en activité physique et sportive (STAPS).

Lorsque j'ai découvert la randonnée, l'escalade et l'alpinisme, j'ai su que cette passion ne me quitterait plus et me permettrait de parcourir les montagnes du monde. Accompagnatrice en montagne depuis 1998, professeur des écoles pendant 20 ans, j'ai à cœur de voir grandir, évoluer et se réaliser les personnes que j'accompagne. En 2017, je rejoins l'association «A chacun son Everest!» comme responsable des activités de montagne. Une riche expérience au cours de laquelle, j'accompagne en randon-

née et escalade des femmes en rémission de cancer du sein et des jeunes atteints de leucémie ou de cancers.

Depuis 2020, je suis à mon compte et je continue à donner du sens à mon métier en permettant aux personnes touchées par des maladies chroniques et aux personnes âgées de retrouver un élan de vie, de la confiance en elles et de la curiosité. Mon but est d'offrir une activité physique régulière et pérenne tout au long de l'année.

Pour compléter mon parcours et avoir les compétences pour d'encadrer toutes formes de pathologies, je me suis formée pour obtenir la qualification «Enseignante en Activités Physiques Adaptées».

### Que t'apporte l'encadrement de ces randonnées avec «Des elles pour vous» ?

Ces randonnées m'apportent un plaisir immense. Tout d'abord, avant les randonnées, je me projette dans l'itinéraire, je cherche les randonnées les mieux appropriées, je découvre parfois de nouveaux petits coins dans lesquels je ne serai peut-être jamais allée. Pendant les randonnées, j'ai beaucoup de plaisir à parta-

ger les couleurs, les lumières, écouter les oiseaux, le son de l'eau qui coule sous la glace, les odeurs...nous rions beaucoup aussi ! Toutes ces dames sont de belles personnalités qui méritent d'être rencontrées. J'ai besoin de me sentir utile et je vois dans les sourires ce qu'apportent ces journées.

### Peut-il y avoir des personnes non adhérentes à l'association qui accompagnent ?

Nous avons prévu une randonnée par mois environ avec les accompagnants. Ces sorties sont prévues pour que les randonneuses puissent partager une journée en montagne avec une personne qui la soutient ou l'a soutenue pendant la maladie. Malheureusement avec les conditions sanitaires nous avons pu organiser qu'une seule sortie au cours de laquelle la fille d'Evelyne nous a accompagnées.

La prochaine sortie est prévue le 5 juin.

### Etre en groupe, cela crée-t-il une dynamique particulière ?

Oui, certaines se laissent porter par le groupe, il y a beaucoup de bienveillances les unes envers les autres, des en-

couragements. Du coup, elles osent faire des choses qu'elles ne feraient pas toutes seules. Le groupe est joyeux, nous avons quelques «clowns» dans l'équipe, ici on pratique la «rando du rire»!



# 9

## Randonnées en Haute-Savoie

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



03.03.2021  
MEGÈVE AU PLANAY

Une boucle de 230 m de dénivelé et 4,5 km vers la cascade de la Stassaz et le lieu-dit «Le Bacré».



Empreintes de loup découvertes pendant la randonnée.

Christelle pour les magnifiques clichés et aussi à nos 2 nouveaux partenaires: Photoweb et Creamousse. Sensibles à notre projet, l'un nous a offert les 15 tirages, l'autre les supports. Et merci à Marie-Odile et Aloka qui ont accompagné cette journée un peu spéciale mais pleines de fous rires et de bonne humeur!



Une randonnée pleine de bonne humeur, de fous rires et de complicité malgré une météo changeante immortalisée par Christelle Galand, photographe thérapeutique pour une exposition itinérante.



05.03.2021  
PLATEAU DES GLIÈRES

Boucle par les Mouilles et bois des lanches  
Sortie spéciale «Exposition de photographies»

Le 5 Mars 2021 : une rando un peu spéciale. Accompagnée de Christelle Galand, photographe, 9 filles se sont élancées dans une belle sortie. Christelle a fait fumer son appareil avec plus de 700 photos! Il a fallu en choisir 15 qui vont être tirées en 50x70cm, collées sur carton plume... puis elles seront exposées sur les murs de différentes cliniques, hôpitaux, lieux de soins etc.

Le but de cette opération: en plus de promouvoir VitaRando, nous espérons qu'elle apportera de l'espoir à toutes les malades qui la regarderont. Voir que même pendant ou après un cancer la vie peut être croquée à pleines dents! Merci à toutes celles qui ont accepté de faire partie du projet, se sont laissées photographier et ont donné quelques infos personnelles. Merci à



Ci-dessus, Marie-Odile photographiant l'empreinte du loup

10.03.2021  
LAC VERT ET TOUR DES AYÈRES  
PLAINE JOUX PASSY

Boucle de 7 km, 350 m de dénivelé



Laurence, quel cœur nous offres-tu ce mois-ci ?



12.03.2021

### FONTAINE FROIDE MEGÈVE

Une boucle de 230 m de dénivellé, 4 km



*Un petit téléubbies s'est glissé parmi nous!*



*Que la vie est belle!*



*Annick et Marie-Odile opservant un conifère.*

17.03.2021

### BOUCLE AUTOUR DES CHALETS DE CHAROUSSE LES HOUCHES

Environ 6 km pour un dénivellé de 200 m



*Formidable Coco qui ne lâche rien malgré tout!*

13.03.2021

### LE VALLON DU FORON

Une boucle de 200 m de dénivellé, 6 km vers le Praz de Lys



*Une jolie promenade à travers la forêt et chalets d'alpages.*



19.03.2021

### COL DU JAILLET NIVEAU 2 MEGEVE

350 m de dénivellé minimum, boucle de 6km







**26.03.2021**  
**MONT SALÈVE, LA POINTE DU PITON**

Un terrain vallonné, 8 km, 200m de dénivelé



*Un petit cœur pour Laurence, en attendant de te retrouver en pleine forme!*



**30.03.2021**

**FONTAINE FROIDE MEGÈVE**

Une boucle de 230 m de dénivelé, 4 km.



*La vie est belle !*



*“Quelle flamme pourrait égaler le rayon de soleil d'un jour d'hiver ?”  
De Henry David Thoreau*



*Marie-Odile est aux petits soins pour nous, n'est-ce pas Coco avec ce massage de pieds !*



## Le coeur du mois de Laurence



### LE LIVRE DU MOIS

#### LES CINQ BLESSURES QUI EMPÊCHENT D'ÊTRE SOI-MÊME

De Lise Bourbeau

Le rejet, l'abandon, l'humiliation, la trahison et l'injustice : cinq blessures fondamentales à l'origine de nos maux, qu'ils soient physiques, émotionnels ou mentaux.

Lise Bourbeau, grâce à une description très détaillée de ces blessures, nous mène vers la voie de la guérison. Car de la compréhension de ces mécanismes dépend le véritable épanouissement, celui qui nous conduit à être enfin nous-même. Un guide simple et pratique pour transformer tous nos petits problèmes quotidiens en tremplin pour grandir.

Lise BOURBEAU, auteur de nombreux best-sellers traduits dans le monde entier, est la fondatrice des éditions E.T.C. - Écoute Ton Corps -, devenue la plus grande école du développement personnel au Québec.



## Un grand merci à Charlène



En effet, comme le soulignait une randonneuse dans notre groupe WhatsApp, il émane de celui-ci une très belle énergie, orchestrée par Marie-Odile. Charlène, grâce à son talent, nous a concocté une vidéo qui reflète ces moments de partage en randonnée.



## Christelle Galand, photographe du cœur!

Christelle est photographe et fait de la photographie sociale et thérapeutique. Elle nous a accompagné au plateau des Glières et a pris des photos destinées à une exposition itinérante afin de soutenir les personnes atteintes d'un cancer.

Sa présence a été un vrai moment de partage et de convivialité.



Vous pouvez télécharger cette superbe vidéo en cliquant sur le lien ci-dessous:  
<http://charlenebstudio.com/wp-content/uploads/Mon-film-HD-720p.mov>

## Le secret pour rester bien au chaud en montagne! La technique de l'oignon ou les multicouches.

Comme vous avez pu le constater le temps change vite, on a chaud pendant l'effort, puis froid lorsque l'on s'arrête puis à nouveau nous avons chaud car on repart etc.

Bref, comme les animaux nous devons nous adapter !

Seulement nous, nous n'avons pas de manteau de fourrure, ni de système d'aération ou de préservation de la chaleur comme eux !

### POUR LA TÊTE

Il est bien d'avoir toujours un bonnet ou bandeau en laine dans son sac à dos. Tant pis pour le brushing! Un bandeau type « Buff » est bien aussi s'il ne fait pas trop froid ou humide.

### POUR LE HAUT DU CORPS

**La première couche :**  
Une couche respirante.

C'est un sous-vêtement technique en contact direct avec la peau, certains sont en fibres synthétiques.

Personnellement, je préfère ceux en laine mérinos. Notre partenaire Forclaz en produit un que je trouve très bien. Ces vêtements sont respirant et permettent de ne pas emmagasiner la sueur qui refroidit quand vous vous arrêtez et séchent très vite. Vous pouvez choisir avec manches courtes ou longue selon la saison et votre sensibilité au soleil.



**La deuxième couche :**

une couche isolante  
Une polaire en fibre synthétique ou laine. L'avantage par rapport à un pull classique, c'est sa respirabilité d'une part et légèreté d'autre part une fois rangée dans le sac à dos. C'est aussi plus facile à laver qu'un pull.

N'hésitez pas à enlever cette couche dès que vous avez trop chaud.

Et /ou une doudoune selon la température du jour, elle vous protège du froid, elle est très légère et se comprime dans le sac à dos.



Préférez les vestes à capuche, quand il y a du vent, de la pluie ou de la neige vous gardez la tête au chaud.

A vous de jouer maintenant avec toutes ces couches selon votre effort et la météorologie!

Pour la pluie, personnellement je n'aime pas trop les capes de pluie car on transpire dedans à la montée et on ne voit pas bien ses pieds à la descente. Je préfère les parapluies !

Un dernier conseil : ne vous couvrez pas trop au début et recouvrez vous dès que vous vous arrêtez.

**Prochaine étape : des conseils pour les pantalons et chaussures.**

De préférence vous ne la porterez pas en montée car elle n'est pas respirante, mais vous l'apprécierez bien au moment de la pause pique-nique ou à la descente. Il existe différentes épaisseurs de doudoune, une pas trop épaisse est plus pratique.

**La troisième couche :**

Une couche protectrice  
Pour être efficace, cette couche doit être équipée d'une membrane de type Gore-Tex. C'est à dire respirante et étanche. Lorsque vous choisissez votre veste pensez à avoir de la place pour toutes les épaisseurs en dessous. En hiver on est bien souvent en mode Bibernum !





## Ingredients

- 1 feuille de riz par rouleau
- Vermicelles de riz
- Crudités au choix (ici carottes, concombre, choux rouge) j'ajouterai de la salade ma prochaine fois

## Spring rolls

- Feuille de menthe
- Cacahuètes

## Préparation

Faire cuire les vermicelles de riz. Épluchez et coupez finement les légumes (environ 10 cm de longueur). Ramollir une feuille de riz dans de l'eau chaude puis l'étaler sur un torchon propre. Ensuite comme moi faites un petit tour sur YouTube afin de maîtriser la manœuvre du roulé et le tour est joué. Accompagné d'une sauce soja ou nuoc mam.

Bon appétit !

Coralie Garcia - Diététicienne Nutritionniste



## Ingredients

- 200g de pois chiche cuits
- 2cas d'eau
- 2 cas d'huile d'olive
- 1 gousse d'ail

## Falafels de pois chiche

- 1cac de farine
- sel, poivre, curcuma, cumin, coriandre, gingembre

## Préparation

Mixez l'intégralité des ingrédients. Dosez les épices selon vos goûts. Formez des boules de la taille d'une noix, puis les déposer sur une plaque allant au four et cuire 20-25 min à 180°C.

Bon appétit !

Coralie Garcia - Diététicienne Nutritionniste



## Velouté de Butternut

### Ingrédients

- 1 Butternut
- 2 oignons
- 250g d'haricots blancs cuits
- 1 cube de bouillon de légumes dégraissé
- 200ml de lait de coco
- 1 cac d'huile d'olive
- 1 cas de curry

### Préparation

Faire revenir dans l'huile les oignons avec le curry. Ajouter ensuite la butternut pelé et coupé grossièrement, le cube de bouillon, les haricots blancs rincés et égouttés. Verser l'eau jusqu'à recouvrir les légumes. Couvrir et laisser mijoter environ 30 minutes jusqu'à ce que les légumes soit bien tendres.

Mixer le tout, verser le lait de coco et mélanger.

Ajuster la quantité d'eau en fonction de la consistance désirée.

Vérifier l'assaisonnement et rectifier si nécessaire.

Bon appétit !

Coralie Garcia - Diététicienne Nutritionniste



## Collation pendant une randonnée

Hydratation



Une portion de protéines et un peu de matière grasse



Une portion de Glucides



Des fibres

Exemples

- Tranche de pain de seigle - purée d'amande - compote
  - Noix du Brésil - dattes séchées
  - Pain de mie - Fromage - clémentine
  - Barre de céréales maison
- Smoothie aux flocons d'avoine / lait / fruits

La collation n'est pas obligatoire lors d'une randonnée si l'on en ressent pas le besoin. Néanmoins veuillez toujours à avoir une collation dans votre sac, si besoin.





**IMPRESSUM**

**RÉDACTION :** Marie-Odile Raphael, Coralie Garcia  
**IMAGES :** Charlène Bonnithon, Christelle Galand,  
Marie-Odile Raphael, 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

