

RAVF 18 MARS 2019

Bonjour les gens les plus chanceux au monde !

Hebdo Clubs de marche, Réseau À-Vie-Forme, semaine du 18 mars ... Merci de faire suivre à vos amies et amis...

On commence à lire par la fin et on revient au début... Juste pour rire ...
Ha! Ha! Ha

L'ISLE-AUX-COUDRES... la vue imprenable sur le fleuve...

VIDEO :

<http://www.facebook.com/avieforme/videos/vl.1206717699496343/217764229228422>

9/?type=1

Nous avons hâte d'y être ! Et vous ?

INTÉRESSANT...

Comptant environ 13 500 acériculteurs, le Québec produit plus de 70 % de la

production mondiale de sirop d'érable (réf.2015).

En 2011, des chercheurs ont découvert une molécule aux vertus anti-inflammatoires, le QUÉBÉCOL.

La production d'une synthèse de cette molécule pourrait éventuellement être

utilisée à large échelle comme médicament

Ce sont par exemple des antioxydants et des antiprolifératifs : C'est-à-dire

qu'ils empêchent la prolifération des cellules cancéreuses...

QUESTION PIÈGE de la semaine dernière: Chemin de Compostelle, la partie française.

Combien de kilomètres de marche de Puy-en-Velay à Saint-Jean-Pied-de-Port

...

RÉPONSE : Environ 740km, de 29 à 35 étapes :

<http://www.duquebecacompostelle.org/chemin/la-voie-du-puy-en-velay/>

AUTRE QUESTION PIÈGE

Comment appelle-t-on les résidents de l'Isle-aux-Coudres ? Bonne recherche...

À DATE : 2669 présences, encore 6 clubs à venir !

Voir les dates de la session du PRINTEMPS 2019 :

<http://www.avieforme.ca/clubs.htm>

À QUI LA CHANCE, quelques places disponibles, une fin de semaine inoubliable!

Rando-Ville : l'Isle-aux-Coudres, les vendredi, samedi et dimanche, 7, 8 et

9 juin.

VOIR LA FICHE D'INSCRIPTION EN PIÈCE JOINTE.

Sur facebook : NOUVEAU VIDÉO Musée Maritime de Charlevoix

Sur facebook : NOUVEAU VIDÉO Sentier de la Forêt Marine de Charlevoix : inauguration en 2016 - Reportage de TVCO

<http://www.facebook.com/notes/rando-ville-2019-charlevoix/2178805952432535/>

LA TOURNÉE DES MONTÉRÉGIENNES DU DIMANCHE MATIN POUR BIENTÔT
28 avril mont St-Bruno, 12 mai mont St-Grégoire, 19 mai mont Rougemont,
2
juin mont Brome

PAROLES D'AUTEURS vous fera découvrir des auteurs d'ici et d'ailleurs.
Sur
la TV communautaire MATV (OSBL)
France Bergeron en assume la recherche et l'animation, accompagnée de
trois
bibliothécaires de la Vallée-du-Richelieu
qui nous présenterons des choix de lecture disponibles.
Pour voir : <http://matv.ca/montreal/mes-emissions/paroles-d-auteurs>
Dimanche à 8h, lundi à 3h30, mardi à 0h et 6h30, mercredi à 3h, 12h30
et
21h30, jeudi à 4h30, 15h et 19h30, samedi à 4h30 et 18h
France est membre du club les Montagnards Hilares au mont Saint-Hilaire

EFFET D'ENTRAÎNEMENT : SE PRÉPARER POUR LA RANDONNÉE EN 6 CONSEILS ET
EXERCICES
Après la léthargie hivernale, le soleil printanier pousse l'ours en
nous à
sortir de son hibernation.
Benoit Boudreault, bachelier en éducation physique et professionnel
d'un
centre d'entraînement,
nous donne quelques conseils pour se préparer physiquement à la marche
en
montagne!
<http://www.espaces.ca/articles/761-effet-dentraînement-se-preparer-pour-la-randonnée-en-6-conseils-et-exercices/>

Fernand Amitié avec les 3 S : SANTÉ = Soleil + Sommeil + Sourire
Ça va bouger ce printemps et ... Merci La Vie ! (450-926-
1852)
<http://www.avieforme.ca> ... <http://www.facebook.com/avieforme/>

AMUSONS NOUS ... Ha! Ha! Ha!

Confidences à un amis : J'essaie de me faire des amis(es) en dehors de
Facebook en appliquant les mêmes principes...
Tous les jours quand je rencontre des gens dans la rue, je leur dit ce
que
j'ai mangé, ce que j'ai fait la veille,
ce que je vais faire demain, je leur donne des photos de ma famille, du
chien, de moi quand j'ai pris ma dernière brosse,
de moi dans la piscine... aussi j'écoute ce qu'ils me disent et je leur
dit
que : j'aime...
Ha! oui et ça marche... j'ai déjà 3 personnes qui me suivent... 2
policiers
et un psychiatre !

Un newfi entre dans un restaurant et voit une mouche écrasée sur le mur...

il la regarde avec un air très surpris et dit :
Wash... elle devait voler très vite cette mouche...

Un homme en train de lire son journal reçoit soudainement une tape sur la

tête, il voit sa femme et lui dit:

C'est quoi ça?... elle répond : C'est pour le papier trouvé dans tes poches... Louise 492-555-1350.

Mais Louise c'est le nom du cheval, 492 est le corridor où il doit courir et

555 c'est le montant de ma mise et 1350 c'est l'heure de la course.

Ho! excuse-moi chéri... Le lendemain encore une tape sur la tête...

Quoi

encore ?... C'est ton cheval qui est au téléphone ...

Deux hommes dans leur soixantaine parlent du vieillissement et l'un dit à

l'autre... le pire, c'est nos femmes, elles refusent d'admettre qu'elles vieillissent et essaient toujours de cacher leurs bobos.

Tu as raison mais moi, j'ai trouvé un bon truc pour les prendre au jeu... si

tu veux savoir si ta femme commence à être sourde, place-toi à 10 mètres d'elle et pose-lui une question. Puis, quand tu verras

qu'elle ne répond pas, avance-toi à 5 mètres.

Puis à 2 mètres. Puis à 1 mètre. Et là, elle va devoir se rendre à l'évidence qu'elle commence à devenir sourde !

Le mec trouve l'idée très bonne et en rentrant chez lui, il se met à 10 mètres de sa femme et lui demande d'une voix forte,

qu'est-ce qu'on mange pour souper ? Pas de réponse... Il s'approche alors à

5 mètres et demande encore, qu'est-ce qu'on mange pour souper ?

Pas de réponse... Il s'approche encore, à 2 mètres, et redemande, qu'est-ce

qu'on mange pour souper ? Pas de réponse encore... l

e gars n'en revient pas! Il s'approche alors à 1 mètre et

hurle, qu'est-ce

qu'on mange pour souper ?

Sa femme se retourne et crie : pour la quatrième fois, des lasagnes...