



# LISEZ - MOI

n° 55

avril 2015

**Bulletin de liaison de l'ASSOCIATION DE LA RETRAITE SPORTIVE de FRANCONVILLE**

**Espace Latitude 2 rue de l'Épine Guyon – 95130 FRANCONVILLE –**

**Tél : 01 30 72 51 47 - E-mail : a.r.s.f@orange.fr - Site : arsf.free.fr**

## LES LUMIERES DE LYON

*Samedi 6 au mardi 9 décembre 2014*

Samedi 6 décembre, départ matinal de Franconville. Après 6 heures de route et une pause pour déjeuner, nous arrivons à Lyon en début d'après-midi où nous avons rendez-vous avec nos 2 charmantes guides, Marine et Sérafine.

Direction la Colline de Fourvière, un voyage à travers le temps, les styles et les époques... La découverte de la basilique Notre-Dame de Fourvière, l'un des symboles de la ville, nous plonge dans la fin du 19<sup>ème</sup> siècle. De cette colline, la vue imprenable sur la Presqu'île rappelle l'époque contemporaine et les mélanges architecturaux qui font sa beauté.

Après avoir déposé nos valises à l'hôtel Ibis de Bron, nous partons découvrir les 1<sup>ères</sup> illuminations de la ville. Nous pouvons admirer un déploiement d'ampoules géantes sur le bassin d'eau des berges du Rhône, sur les terrasses de la Guillotière. Après cette féerie de lumières, retour à notre hôtel où Morphée nous attend !

Dimanche 7 décembre, de bon matin nous visitons les Halles Paul Bocuse, dont le nom est une référence dans la gastronomie française et internationale. Cette visite nous donne de l'appétit et nous sommes attendus à la Brasserie Georges, authentique lieu d'histoire et rendez-vous incontournable de la gastronomie lyonnaise.

Après le déjeuner, nous visitons le Vieux-Lyon et ses traboules, ces passages d'une rue à l'autre nous révèlent des trésors architecturaux superbement rénovés. Nous découvrons la Cathédrale St Jean et son horloge astronomique. D'une traboule à l'autre, nous marchons sur les pas des ouvriers de la Soie et partons à la découverte de la Croix Rousse, ce quartier est devenu celui des

Canuts, dont certains participent encore à la renommée lyonnaise. Nous rejoignons à pied le « Mur Peint des Lyonnais célèbres »

18 h, les quartiers de Lyon s'illuminent. Avec nos guides, nous arpentons le centre-ville, là où les scénographies sont les plus spectaculaires. Sur la place Bellecour, hommage à St



Exupéry pour les 70 ans de sa disparition. Tant bien que mal, emportés par la foule qui nous traîne, nous entraînons, nous parvenons à la Place des Terreaux. Sur la façade de l'hôtel de Ville et celle du Musée des Beaux-Arts, nous assistons à une magnifique projection rendant hommage à la peinture et à la danse. Outre les fameuses places et les églises qui s'enveloppent d'atours chromatiques, des arbres vont s'habiller, des sols s'animer, des cascades de lumières apparaître ... La fontaine des Jacobins se transforme en une énorme lampe de chevet avec une animation de comptines pour enfants.

Lundi 8 décembre, en bas des pentes de la Croix Rousse, l'atelier de soierie nous accueille pour nous présenter un

savoir-faire typiquement lyonnais : l'impression au cadre et le peint main sur panne de velours soie. Après cette visite, balade entre Rhône et Saône, là où bat le cœur de Lyon. Puis à midi, la découverte d'un bouchon lyonnais car à Lyon, la cuisine, est une véritable religion... Cuisine



lyonnaise, vin du Beaujolais et ambiance conviviale... c'est le trio gagnant du bon bouchon et c'est « chez Paul », que nous allons nous restaurer, ce déjeuner fut « mémorable » !!! Nous avons pris du retard sur notre programme et partons visiter « La Confluence », ce nouveau quartier dont on parle tant, territoire au sud de la

presqu'île, et découvrons des lieux où la créativité et l'esprit d'entreprise sont à la fête ! Une certaine idée du futur.

La nuit tombe, nous profitons une dernière fois des illuminations de la ville et à 20h30, nous pouvons admirer le feu d'artifice, avec la pluie qui s'est invitée pour le final ! Mardi 9 décembre, nous quittons l'hôtel, en route pour Pérouges, charmant village médiéval, que nous arpentons par un froid glacial. A midi, nous savourons la délicieuse cuisine locale dans le cadre typique d'une vieille auberge et goûtons la délicieuse spécialité locale appelée « Galette de Pérouges »

Puis nous partons à la découverte du Beaujolais, notamment de la région des Pierres Dorées et arrivons à Oingt où nous faisons la connaissance d'un vigneron passionné qui nous fait visiter sa cave en nous apprenant tous les secrets de l'élaboration du beaujolais. Puis c'est l'heure d'affûter notre palais à la recherche des arômes et des parfums lors d'une dégustation de plusieurs vins. Ambiance conviviale garantie !

Après ça nous reprenons la route, soutes bien remplies... direction Franconville.

Un grand merci à Dany et Joël de nous avoir proposé ce bel intermède féérique avant Noël !

*Annick*



## LA GALETTE DES ROIS

*Jeudi 15 janvier 2015*



Eh oui ! Ce jeudi 15 janvier, comme tous bons républicains que nous sommes, nous n'avons pas failli à la tradition : "tirer les Rois" ; sûrement une certaine nostalgie de la "Monarchie" !

Nous étions 192 à nous installer en espérant bien pouvoir avoir le privilège de porter la couronne et de régner en maître à sa table, ne serait-ce que virtuellement, pendant cet après-midi festive. Il a fallu patienter une bonne heure avant de déguster les délicieuses galettes, arrosées de champagne, temps qui a passé assez vite, grâce au récital de chansons françaises interprétées, comme toujours avec brio,



par Philippe, accompagné par les non moins talentueux Jean-Michel et Lionel aux instruments et agrémentées de tableaux animés par des danseurs de l'ARSF ; bravo aux "Passeurs de rêves" ! Ensuite, les "Rois", "Reines" et "sujets non élus" se sont défoulés sur la piste, au son de la musique de Jacques, notre D.J. professionnel. Encore merci à tous ces animateurs, ainsi qu'à toutes celles et ceux qui, sous la direction d'Irène et de Jean-Claude, nous ont servi toujours avec le sourire et la bonne humeur.

**Jean-Pierre BERNARDI**



## SEJOUR RANDO-RAQUETTES

Le Lioran dans le Cantal

Du samedi 24 au 31 Janvier 2015

Samedi jour du départ, la météo annoncée n'était pas très engageante pluies verglaçantes, neige verglas... nous avons eu une météo capricieuse mais moins pire que prévu, nous sommes arrivés au Lioran sous des flocons de neige mais pas besoin de chaînes ouf !

Le séjour prévu dans un premier temps au VVF. du Hauts du Roy a été transféré au VVF. du Font de Cère les logements y sont plus spacieux mais il faudra parcourir les trois cent mètres qui séparent les deux villages pour accéder aux activités aquatiques.

Dès dimanche matin nous sommes équipés en raquettes, deux groupes se forment : les très très très forts .... et les très forts... avec chacun un guide et nous voilà partis pour un petit tour autour du Lioran, pour une mise en jambe et surtout nous familiariser avec le matériel.

Une sortie raquettes tous les jours avec notre guide qui nous racontera le cantal, sa faune, sa flore, des petites anecdotes... Notre journée raquettes avec déjeuner dans un buron (construction montagnarde en pierres où les

de pelles pour le déneigement et la mise des chaînes... que d'efforts surtout garder son calme.

Un chaleureux merci à Gérard pour l'organisation du séjour, à nos guides qui ont su nous faire partager les



beautés de leur région et à tous pour votre bonne humeur ! A bientôt en 2016 pour un nouveau séjour rando-raquettes.

*Françoise Devrie.*

## JOURNEE RUSSE

Vendredi 6 février 2015

Notre périple transports nous mène à la ville de Petrograd. Lieu typique russe riche en couleurs.

L'accueil qui nous est réservé est cordial. Petites tables décorées de rouge et or. Vodka et vin sont déjà sur les tables. Zakouskis et vodka ont vite fait de nous réchauffer!!!! Entre plat et dessert musiciens et chanteuse nous enchantent de leur folklore.

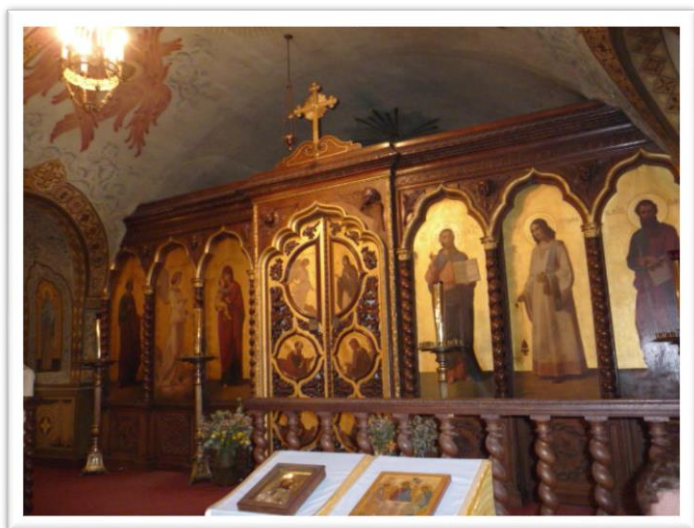


bergers, vachers logeaient pendant l'estive et faisaient leurs fromages) transformé en refuge auberge nous sommes accueillis par le maître des lieux fort sympathique qui nous servira entre-autre une excellente truffade (plat à base de pommes de terre rissolées et cantal hum !). L'après-midi balade sur les sommets avec des paysages magnifiques. De retour au VVF., chacun, chacune profite des activités proposées piscine, sauna, gym ... ou tout simplement farniente.

Semaine bien remplie, du bon air, de l'exercice, dans une ambiance chaleureuse et joviale Si en début de semaine nous avons bénéficié d'un peu de soleil le temps s'est dégradé avec beaucoup de vent et d'importantes chutes de neige (presqu'un mètre en 48h !). Alors dès vendredi il fallait penser au retour, alors que certains faisaient une dernière balade en raquettes d'autres s'affairaient autour des voitures armés

Nous traversons pour visiter la cathédrale Alexandre Nevsky. Celle-ci est de style russe/byzantin a été consacrée en 1861. La crypte lieu d'une histoire commentée par notre guide sur l'architecture et l'histoire de l'orthodoxie russe.

Nous montons dans la cathédrale. Toute en voutes et dorures et ses lieux de recueillement particuliers.



Chaque voute est réservée à un thème; icones et traditions russes y sont présentes. Et voilà. Journée dans une autre époque terminée. Plaisante à souhait et riche de son histoire!!!!

Merci Yvonne.

*Nicole Grosbuis*

## LE TOMBEUR

**Dimanche 1<sup>er</sup> mars 2015**



Vite, vite, chauffeur, nous avons une envie folle de mourir .....mais non ! Rassurez-vous de rire bien sûr !

Pour ce faire, nous avons rendez-vous avec Michel Leeb au Théâtre des Nouveautés pour suivre les tribulations de Michel Vignon, alias Michel Leeb, vendeur de voitures. Si ce monsieur adore les belles carrosseries, il ne peut également résister aux charmes des jolies femmes qu'il croise.

Entouré de sa cour : Anne-Marie, Christine, Clara, Sophie, Il a bien du mal à gérer son planning de rendez-vous avec toutes ses conquêtes. De plus, ce tombeur au grand cœur n'aime pas leur faire de peine, aussi ne sait-il pas rompre ce qui fait que la porte de son appartement s'ouvre et se referme constamment sur ses anciennes maîtresses et ses nouvelles, sans oublier certains maris qui, eux aussi, y mettent leur grain de sel : que de monde à cette porte !

Jusqu'au jour, où elle s'ouvre de nouveau, sur un inconnu, du style fort des halles, menaçant notre tombeur de lui flanquer deux balles dans la peau s'il ne rompt pas immédiatement avec sa femmes : oui mais laquelle ? ..... Là est toute la question ! Alors, on réfléchit, on trie, on suppute ce qui entraîne Michel Leeb, dit Michel

Vignon, à s'apercevoir qu'en définitive celle qu'il aime vraiment, c'est Sophie. Sophie qui, elle, n'est pas mariée, tout juste en ménage et devinez avec qui : le fort des halles qui voulait faire la peau avec notre tombeur : renversement de situation ..... qui aboutit à une demande en mariage conforme aux us et coutume. Tout est bien qui finit bien, certes ! À condition que la porte de l'appartement ne se rouvre pas une dernière fois sur une femme enceinte : ne serait-ce pas le passé qui vient, lui aussi, frapper à la porte ?

Nous ressortons de là, les zygomatiques douloureux d'avoir tant ri tout au long de ce vaudeville, signé Robert Lamoureux, devenu un immense succès et un Michel Leeb au mieux de son talent dans ses mimiques, sa gestuelle et son charme. Quant à la troupe d'acteurs qui l'entourent sont, eux aussi, au top de leurs performances En conclusion : un bon moment de détente à l'état pur.....

Merci Micheline.

*M. Pipault*

## INFO ACTIVITES

### TENNIS DE TABLE

Rencontre du 22 décembre 2014  
Franconville contre Enghien



33 joueurs (12 hommes et 2 femmes pour Enghien et 11 hommes et 8 femmes pour Franconville) ont participé à la rencontre contre Enghien.

Les résultats ont été les suivants :

- Finale hommes :

Bernard Ruscassier bat Gérard Thomas tous deux de Franconville

- Finale femmes :

Liliane Le Roux de Franconville bat Claudine Solignac d'Enghien

- Consolante hommes :

Henri Belkeir de Franconville bat Gilbert Bensimon d'Enghien

- Consolante femmes :

Maïté Fenayon bat Ginette Chauvel toutes deux de Franconville

Déjeuner au Puits Fleuri à Herblay.

Les trophées offerts par L'O.M.S. (office municipal des sports de Franconville) ont été remis aux vainqueurs par Claude Besnard, président de L'A.R.S.F. assisté de Claude Denis, secrétaire.  
Le pot de l'amitié servi à Latitude a clôturé cette journée.  
Match retour à Enghien

*Léone/André lorette*

### LES PASSEURS DE REVES



Les passeurs de rêves, souhaitant renouveler leur registre, font appel à toutes les personnes qui voudraient exploiter leur talent, peu importe la discipline: clown, magicien, jongleur ou autre.  
Vous appréciez les animations lors des repas, alors n'hésitez pas à me contacter.

Je suis sûre qu'à l'ARSF, il y a d' "incroyables talents"

Merci à tous,

*Brigitte Bidegaray-Lamour*

### RANDONNEE DU 16 SEPTEMBRE 2015



Randonnée à thème : Le brame du cerf  
Forêt de Chantilly

Les cerfs sont de grands herbivores que l'on trouve dans nos forêts. Males et femelles vivent séparément de décembre à août et se retrouvent pour une période de fécondation de fin août à mi-octobre. Le rut est marqué par le cri rauque et retentissant du male (le brame) que l'on peut entendre à plusieurs kilomètres de distance.

Le but étant d'entendre et éventuellement de voir des cerfs, il est vivement recommandé de faire cette

randonnée dans un maximum de silence (vêtement de couleur neutre, noir, gris, marine, beige, marron).

### MAXIMUM : 22 PERSONNES

Inscription auprès de la permanence Espace Latitude aux heures habituelles du 1<sup>er</sup> juin au 3 juillet 2015.

Départ du CSL à 14 h – Retour aux environs de 22 h  
Ne pas oublier son sandwich

*Monique Boulanger, Patrice Millot, Robert Delrieux*



**Rucher pédagogique**

*mercredi 4 février 2015*

Une quarantaine de personnes était au rendez-vous de Christiane (dit Maya) pour une conférence sur les abeilles de Franconville (DAF 95). On commence par un tableau nous montrant l'anatomie de l'abeille et ses caractéristiques.



Puis nous passons à la vie à l'intérieur de la ruche avec la fécondation de la reine, la seule à assurer la reproduction de la ruche, et son système social bien particulier. Autour de la reine se tiennent les ouvrières qui sont à la fois ventileuses, nourrices, nettoyeuses etc etc., suivant les besoins. Elles sont environ 50000 à 80000 « travailleuses » et ont une durée de vie de 45 jours (abeilles d'été)

Nous passons à l'architecture de la ruche et ses différents éléments. Ruche en bois du nom de son inventeur M. Dadant par opposition aux ruches troncs (bille de châtaignier évidée recouverte d'une lauze)

Quelques chiffres : pour faire 1 kilo de miel, les abeilles parcourent 40000 kms et butinent 500 000 fleurs c'est incroyable.....

Avant de passer aux séries de questions, Monique, en tenue d'apicultrice, nous montre les différents outils nécessaires à l'entretien du site et du rucher.

L'après-midi (très enrichissant) se termine avec la dégustation de miel et de produits dérivés

Je ne vous en dirais pas plus car Christiane refait d'autres conférences et je vous invite à vous y rendre : vous regarderez les abeilles avec un œil différent

*Claude DENIS*

## Les médaillés de l'ARSF



*Roger Landry Conseiller municipal remet la médaille d'or de la ville à Claude Denis*



*En présence de notre Président Claude Besnard, Marie-Claude Godart, Jacques Gelsomino, Serge Godart, Gérard Poincloux, Yvonne Raymondaut, Claude Denis, Jean-Pierre Chérubini, André Lorette, Chantal Chateaux-Broune, Robert Delrieux, Gilles Darvaux (de gauche à droite) ont reçu la médaille de l'OMS. Absent Jean-Pierre Hallot.*

## A VOS AGENDAS

**CHEQUES A ETABLIR LORS DE LA RESERVATION**

**L'HEURE DES RV ETANT SUSCEPTIBLE D'ETRE MODIFIEE, VENIR VERIFIER**

**LA SEMAINE PRECEDENTE A LA PERMANENCE**

### SORTIES CULTURELLES

1. Organisatrice Yvonne RAYMONDAUD

Samedi 9 mai 2015

**JOURNEE SURPRISE  
BALLADE EN PAYS DE VALOIS**

**Prix : 60 €**

**Départ en car du CSL à 8 h, retour vers 19 h.**

Prévoir :

- le matin chaussures fermées **obligatoires**
- l'après-midi chaussures confortables (pavés)

→→→→→

2. Organisatrice Micheline BARAGLIA

Samedi 30 mai 2015

**CRAZY HORSE**

**Prix : 135 € (transport en car compris)**

Règlement :

- 1<sup>er</sup> chèque encaissé le 27 mars : 70 €
- 2<sup>ème</sup> chèque encaissé le 29 mai : 65 €

**RV au CSL à 17 h 20 – retour vers 21 h**

**Date limite d'inscription : 20 mars 2015**

→→→→→

### SEJOURS SPORTIFS

1. Organisateurs : Bertrand DESARMES et Gérard  
SIGNOL

Du samedi 13 juin au samedi 20 juin 2015

**SEJOUR CYCLOTOURISME  
VVF de PORT-BAIL 50580 MANCHE**

**Prix : 510 € (hors-transport) pension complète**

Liste d'attente ouverte

Réunion d'information le mercredi 13 mai 2015 à  
l'espace Latitude à 14 h

2. Organisateur Pierre ROBERT

Du samedi 6 juin au samedi 13 juin 2015

**SEJOUR RANDONNEE  
Village vacances Les Chênes Verts  
CHADIN 17350 ST SAVINIEN**

**Prix : 540 € (hors transport) pension complète**

Liste d'attente ouverte

Réunion d'information le mercredi 13 mai 2015 à  
l'espace Latitude à 15 h 30

3. Organisateurs Marie-Claude et Serge GODART

du samedi 13 juin au samedi 20 juin 2015

**SEJOUR TIR A L'ARC**

Village de vacances l'Oustal  
PONT LES BAINS (Aveyron)

Prix : 540 € (transport en covoiturage)

Liste d'attente ouverte

Réunion d'information le mercredi 6 mai 2015 à l'espace  
Latitude à 18 h

4. Organisateur : Gérard SIGNOL

Du samedi 23 au samedi 30 janvier 2016

**SEJOUR RAQUETTES 2016**

VVF. VILLAGES "LES DRAILLES DU MEZENC "  
43150 LES ESTABLES (HAUTE-LOIRE)

Prix : 570 € (hors transport)

Ou : 670 € (transport en car – minimum 26 pers.)

Règlement en 3 fois

Préinscription du vendredi 13 mars au vendredi 24  
avril 2015 avec : 1 chèque de **195€** par personne

Inscription définitive du vendredi: 24 avril au vendredi:  
29 mai 2015

→→→→→

**VOYAGES et SEJOURS**

Organisatrices Josiane DECKER et Dany RENOT

Du dimanche 6 au dimanche 20 septembre 2015

**SEJOUR EN CORSE**

Village club « PAESE DI LAVA » (½ h d'Ajaccio)

Circuit « toute la Corse » en car avec chauffeur – guide. Retour chaque soir au club.

Prix : 1740 €

Liste d'attente ouverte

→→→→→

**FESTIVITES**

Organisateurs : Irène et Jean-Claude CORNUAU

Au Foyer des Sportifs  
jeudii 2 juillet 2015

**TAGINE DE POULET**

Au programme : Pétanque, tarot, tennis, randonnée, swin-golf.....apéro, repas et bonne humeur.

Prix : 24 €

**Apportez vos couverts, merci !**

Inscription du lundi 8 au vendredi 19 juin 2015 (placement libre)

Rv :

- 9 h pour les sportifs
- 12 h pour le déjeuner



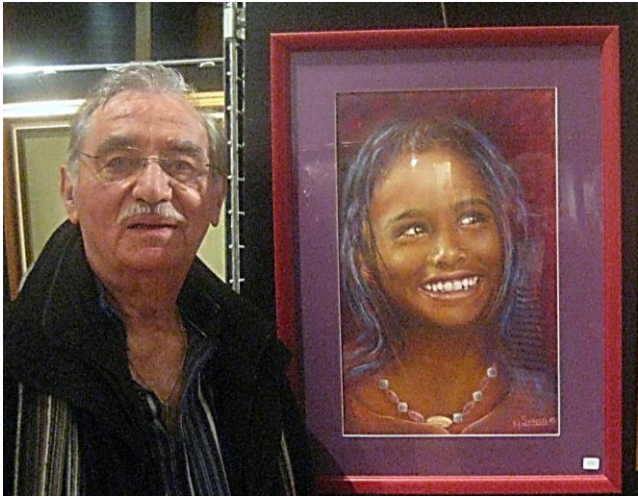
**PLEIN FEUX SUR LE SWIN-GOLF**



**En hommage à Jean-Louis Rebichon animateur du swin-golf qui nous a quitté le 8 février 2015**

**Les artistes de l'ARSF**

Ont participé à l'exposition de « La Palette de Franconville » : Thème : Contes et légendes



*André Simon : 1<sup>er</sup> prix*



*Micheline Pipault : 3<sup>me</sup> prix*



*Gérard Zamboni*



*Gérard Maldemé*