



LISEZ-MOI

n°64

juin 2017

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 : arsf95@orange.fr - site : arsf.free.fr



PROMENADE COMMENTÉE AU CIMETIERE DU PERE- LACHAISE

Vendredi 24 mars 2017

Le cimetière a été édifié par Alexandre-Théodore Brongniart en 1804 sur 17 ha. Actuellement, il compte 43 hectares et 93 ares (439 300 m²)



visiteurs.

Nous avons visité une trentaine de tombes concernant des célébrités dont

- le plus haut des monuments funéraires de Paris, visible de tous les points de la capitale, sépulture de



Félix de Beaujour,

- la plus fleurie sépulture d'Allan Kardec (spiritisme)
- la plus visitée, sépulture de Jim Morisson.

Sortie réussie avec un temps très convenable et notre guide nécro-romantique Thierry et son "safari" insolite et plein d'humour.

Merci Yvonne pour cette belle journée.

pour 70 000 tombes, 5 300 arbres, une centaine de chats, de nombreux oiseaux et 3,5 millions de

Daniel Gonsart

JOURNEE SURPRISE ESCAPADE CANADIENNE

Samedi 6 mai 2017



En route pour une escapade canadienne, direction Rouen/Dieppe lorsque Yvonne nous annonce une pause confort. Nous nous dirigeons donc vers le Moulin de l'Arbalète

. Site mis en valeur au XIIème siècle par les Moines de St Victor-de-Caux, modifié en 1748 et 1845. Actuellement toujours en activité, on y ajoutera aussi une production permanente d'électricité. Les céréales y sont encore transformées en farine servant à fabriquer sur place pains et pâtisseries qui sont vendues à l'occasion de journées festives et visites guidées. Le bénéfice de ces ventes servira à la restauration du site.

Bye, bye, le moulin, en route pour le restaurant. C'est alors que nous tombons sur un décor fait de tipis colorés: le Canada, certes mais indien, alors ? L'annonce du restaurant « Rêve de Bisons » nous le confirme, ainsi que l'intérieur de la salle : grand dôme tapissé et décoré uniquement de bois où sont accrochées têtes de bisons et de cerfs et peaux de bêtes. Notre première rencontre avec le bison se fait dans nos assiettes. En effet, nous dégustons tour à tour rillettes, daube et filet de bison : excellent.



Après quoi, nous embarquons pour la visite du domaine à bord de camions militaires (tape-cul garanti, accompagnés de



Guillaume, notre guide plein d'humour! Nous croisons un premier troupeau de biches curieuses et nullement effrayées par notre passage. Puis nous rentrons dans le domaine du bison. Bête impressionnante (250 sur le domaine) d'une durée de vie de 40ans Chacun veille sur un cheptel de 10 femelles.

Poursuivant notre périple, nous passons devant un rassemblement de femelles, entourées de leur petit. Nous achèverons notre visite sur un troupeau de cervidés dont seul un mâle vient à notre rencontre pour grignoter du pain. Biches et cerfs ont une durée de vie de 20 ans. Le cerf a un harem de 30biches qu'il honore au moment du brame pendant 21 jours ce qui lui fait perdre 1/3 de leur poids : quelle vie !

Notre visite achevée, via Franconville où un apéritif nous attend.

Merci Yvonne pour cette journée de dépaysement complet, de découvertes et de partage.

Micheline. PIPAULT

JOURNEE TIR A L'ARC A MENUCOURT

mardi 16 mai 2017

Départ en covoiturage à 8h, réception très sympathique par Pierre, président de la Cie d'arc de Menucourt autour du petit déjeuner d'accueil. Pendant la matinée, au siège de la Cie, tirs sur blasons ou cibles 3D pour se faire la main avec,



juste avant l'apéritif, un tir genre tir de la Saint Sébastien pour élimination des plus mauvais et surtout élection des meilleurs tireurs.

A midi moins le quart c'est l'apéro attendu surtout pour se mettre à l'abri du soleil qui tape très fort mais aussi pour la joie de trinquer avec les amis.

Le repas est servi : superbe paella complétée d'entrée, fromage, dessert, vin, café et eau !!

On part alors dans le bois en groupe de quatre archers guidés par un membre de la Cie. Les animaux 3D n'ont qu'à bien se tenir. Une dizaine dans le bois et deux au retour au siège : un ours à 50 mètres et un varan pas beaucoup plus près.



De rapides calculs et les prix sont remis : classement dames et classement messieurs, s'il vous plaît !



Puis c'est le retour à la maison, plein de souvenirs et parfois de coups de soleil sur le nez.

Jean-Pierre PALARD

GRANVILLE, JERSEY, CHAUSEY, Mt St Michel
du mardi 9 au vendredi 12 mai 2017

C'est parti ! Certains somnolent, d'autres papotent ... Arrêt p'tit déj' sur l'autoroute, avec un bon café pour remettre le cerveau en état de fonctionner. Arrivée à Granville. Il fait beau, c'est le principal. Un bon repas nous attend.

Tout d'abord, le Roc aux Harmonies. Marco, une otarie mâle de 7 ans nous dit bien le bonjour, en faisant un bisou



à la guide. Nous entrons, et on commence par des insectes. Papillons, scarabées, etc. ... et brusquement des mygales et toutes les sortes d'araignées. Certains préfèrent fermer les yeux. On arrive ensuite aux minéraux. Là, c'est joli, toutes les couleurs, toutes les formes, des géodes, des quartzs brillant de mille feux ! Puis, c'est le tour des coquillages, et là, c'est féérique ! Magnifique ! Des paysages entiers façonnés en petits coquillages, une mosquée, une promenade



en bord de plage, des châteaux, des sirènes, etc. ... le domaine du merveilleux !

Nous sortons et c'est le tour de la vieille ville, avec ses rues pavées, son église ND du cap Lihou.. Magnifique vue sur la mer, belles maisons anciennes, et direction l'hôtel. En face, le casino, où nous prendrons les dîners dans une salle réservée.

Le lendemain, direction Jersey! Accueil par le chauffeur francophone et direction le centre-ville en visite libre. Les rues sont très commerçantes... Direction le restaurant, puis visite de l'île en car.

Joli bord de mer, des phares, des falaises, Des fleurs de roches, de landes ... et arrêt sur une petite baie, la grève du Lecq. Le car a tellement aimé qu'il n'a pas voulu en repartir ! Mais le chauffeur a appelé des Macgyver à la rescousse et le car a dû obéir. Pendant ce tour, on a pu



voir de très belles villas ! On reprend le bateau, les yeux encore pleins d'étoiles pour rejoindre Granville. Dîner joyeux comme toujours !

C'est reparti, direction le Mont St Michel avec un arrêt vers les falaises de Champeau desquelles on peut déjà voir le Mont. Puis arrêt à Avranches près d'un jardin botanique empli de fleurs de toutes les couleurs ! On atteint enfin le restaurant. Déjeuner puis navette pour le Mont. Toujours autant de marches à monter et descendre, les mollets sont chauds. Sur le chemin du retour, visite d'un élevage de Pré-salé, plein de moutons, élevage bien expliqué par le propriétaire Yannick Frain. Dernier jour ... Déjà ! Et on reprend le bateau, en direction de l'archipel des îles Chausey. Nous arrivons sur la cale de Chausey et commençons un petit tour de l'île principale. Nous goûtons la nature sauvage et silencieuse de cette île. Que du bonheur ! Il faut rentrer, et nous

disons au revoir au phoque gris qui se reposait paresseusement sur les rochers.
 Nous reprenons notre car, en direction de l'île ... de France, cette fois ! Arrivée vers minuit à Franconville.
 Un grand merci aux organisateurs et accompagnateurs de ce gentil voyage, Danny et Joël, qui, sans incidents, nous ont offert quelque chose de très positif : du plaisir,, du bonheur, tout simplement!

Alain KERouredan

COUCOU A CHARLES
 Vendredi 26 Mai

Les Crazy dancers avec quelques amis de l'ARSF, pour l'anniversaire de notre ami Charles qui se rétablit progressivement à la Maison de retraite Ste Geneviève de Taverny, sont venus lui faire une petite visite amicale et par la même occasion ils ont offert à tous les résidents une démo country bien appréciée. Bel après- midi festif sous le signe de l'amitié!

Merci à tous et à Katarina

Michèle Rihouey



INFO ACTIVITES



ACTIVITES ACQUATIQUES

Prière de rapporter vos badges à la dernière séance du 22 juin ou à la permanence **avant le 7 juillet 2017**

Monique DEBOUCHE

**Rencontre TENNIS DE TABLE à
 FRANCONVILLE
 Contre BEAUVAIS
 lundi 3 avril 2017**

41 joueurs (dont 2 destinés à établir les feuilles de match) 10 hommes et 6 femmes pour Franconville et 16 hommes et 7 femmes pour Beauvais ont participé à la rencontre au Gymnase de



l'Europe à Franconville

Les résultats ont été les suivants :

Finale Hommes :

Jean-Pierre François de Franconville bat Gérard Bouton de Beauvais

Finale Femmes :

Christine Kuzoski bat Liliane Le Roux toutes deux de Franconville

- Consolante Hommes :

Yves Del Aguila bat Alain Foviaux tous deux de Beauvais

- Consolante Femmes Maria Francavilla bat Léone Lorette toutes deux de Franconville

Déjeuner au Restaurant Le Palmier à Montigny (un bon couscous)

Les trophées offerts par l'Office Municipal des Sports ont été remis aux vainqueurs par Mr Patrick Boullé, Président de l'O.M.S et Mr Xavier Melki, Maire Adjoint en présence Mr Claude Besnard, Président de l'A.R.S.F. et Mr Claude Denis, Secrétaire.

Le pot de l'amitié a clôturé cette journée.

Match retour à Beauvais en fin d'année.

Léone LORETTE

RANDONNEE A THEME :

Le brame du cerf Forêt de Chantilly
27 septembre 2017



Les cerfs sont de grands herbivores que l'on trouve dans nos forêts. Mâles 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 mâle (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 : 20 PERSONNES

Inscription les lundi 11 et vendredi 15 septembre 2017 auprès des animateurs responsable de la randonnée, à

la permanence 'Espace Latitude aux heures habituelles du 3 juin au 1er juillet 2016.

Départ du CSL à 18 h 15 Retour aux environs de 22 h 30
Circuit d'environ 8 km effectué en grande partie la nuit.
Ne pas oublier son sandwich

*Monique Boulanger, Robert Delrieux,
Michel Beaufile, Patrice Millot*



Dates des prochains rendez-vous

- 21/09/2017 à 14 h (date de reprise)
- 19/10/2017 à 14 h
- 09/11/2017 à 14 h
- 07/12/2017 à 14 h.

*Dominiq**ue** BESSON et Sylvie CAMARA*

**IL N'Y A PAS DE PERMANENCE
EN JUILLET ET AOUT**

Fermeture le

VENDREDI 7 JUILLET 2017

Réouverture le

LUNDI 4 SEPTEMBRE 2017 à 14 h

ADHESION SAISON 2017/2018

A partir de septembre venez renouveler votre adhésion en vous présentant aux permanences avec votre certificat médical, et votre chèque les :

LUNDI APRES-MIDI DE 14 H A 17 H

VENDREDI MATIN DE 9 H A 12 H

Du fait de l'augmentation du prix de la licence, le montant des cotisations sera de :

- 47 € pour 1 personne
- 91 € pour 1 couple
- 19 € pour 1 personne inscrite à la RSP

Nous vous rappelons que votre **LICENCE EST INDISPENSABLE POUR LA PRATIQUE DES ACTIVITES**

D'autre part, lorsque vous participez à une activité de l'A.R.S.F. vous êtes sous la responsabilité de l'Association **vous devez avoir votre licence avec vous et, si pour une raison quelconque, vous êtes obligés de quitter le groupe, nous vous demandons de prévenir votre animateur**

A VOS AGENDAS

CHEQUES A ETABLIR A L'ORDRE DE L'ARSF LORS DE LA RESERVATION

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

LA SEMAINE PRECEDENTE A LA PERMANENCE

SORTIES CULTURELLES

Organisatrice : Yvonne RAYMONDAUD

PROJET

Octobre 2017

VISITE GALERIE-MUSEE DE BACCARAT

Paris XVIe

→→→→→

Organisatrice : Roselyne METIVIER

PROJETS

Théâtre Edouard VII

LA VRAIE VIE

Avec Guillaume de Tonquédec et Léa Drucker

→→→→→

Théâtre Antoine

ART

Avec Charles Berling et Jean-Pierre Darroussin

→→→→→

VOYAGES et SEJOURS

Organisateurs Dany RENOT et Joel LE FOLL

CIRCUIT EN EQUATEUR

**Quito, Otavalo, Amazonie, Puyo, Banos,
Guamote, Cuenca, Guayaquil**

15 jours - 13 nuits

Prix : 2350 € (single + 275 € environ)

Complet

Liste d'attente ouverte avec passeport en cours de validité

PROJETS 2018

12 juin 2018 (sous réserve)

PAYS BALTES

Lituanie- Lettonie-Estonie

13 jours – 12 nuits

Prix: 1600 € (base 40 personnes)
+ single environ 290 €

Inscription à partir du 11 septembre 2017 avec passeport et 7 chèques de 200 € (remis en banque de septembre 2017 à mars 2018).
Solde fin avril 2018.

→→→→→

Fin septembre 2018

TOULOUSE – CARCASSONNE PAYS CATHARE

4 jours – 3 nuits

Prix : 700 € environ (base 40 personnes)
+ single 65 € environ

Inscriptions à partir du 18 septembre 2017 avec carte d'identité et 2 chèques de 200 € et 250€ (remis en banque en septembre 2017 et mars 2018)
Solde en juin

FESTIVITES

Organisateurs : Irène et Jean-Claude CORNUAU
Au Foyer des Sportifs
Mardi 27 Juin 2017

CHILI CON CARNE

Au programme : quelques activités le matin puis apéro, repas et bonne humeur

Prix : 25 €

APPORTEZ VOS COUVERTS, ASSIETTES
CREUSES ET VERRES. MERCI !

Inscription Inscription les vendredi 16 juin et lundi 19 juin 2017 (placement libre)

→→→→→

Centre culturel Saint-Exupéry

Mardi 3 octobre 2017

ASSEMBLEE GENERALE

Prix : 28,50 €

Ouverture des portes de la salle Jean Cocteau du Centre Saint Exupéry à 9 h

Inscription du lundi 18 au lundi 25 septembre 2017

Jeudi 16 novembre 2017

FETE DU BEAUJOLAIS NOUVEAU

Ouverture des portes à 11 h 30

Inscription du lundi 30 octobre 2017 au lundi 6 novembre 2017

→→→→→

Jeudi 14 décembre 2017

REPAS DE FIN D'ANNEE

→→→→→

Jeudi 25 janvier 2018

GALETTE DES ROIS

→→→→→

Jeudi 15 mars 2018

REPAS A THEME

→→→→→

Organisatrice Marie-Jeanne DEBARD

Dimanche 26 novembre 2017

BAL COUNTRY

Animé par les "Jesse n'pat"

Prix : 12 €

Inscription début septembre à la permanence et au cours de country



PLANNING DES ACTIVITES

ACTIVITES	RESPONSABLES	LIEU	HORAIRES	DATE DE FIN	DATE DE REPRISE
Activités aquatiques	Joëlle CHANTOME Monique DEBOUCHE	Piscine	Lundi 10 h à 12 h Jeudi 12 h 30 à 13 h 30	22/06/17	18/09/17
Activités dansées	M. BOULANGER P. MILLOT	CSC Epine Guyon	Lundi 13 h 30 à 17 h	26/06/17	9/10/17
Badminton	André PELLICCIA	CSL	Jeudi 14 h à 15 h	29/06/17	14/09/17
Bowling	Dominique BESSON Sylvie CAMARA	CSL	Jeudi 14 h à 15 h	15/06/17	21/09/17
Country	M-J DEBARD Bernard LECOQ	CSC Epine Guyon	Mardi 13h 30 à 19 h	22/06/17	26/09/17
Cyclotourisme	Gérard SIGNOL Bertrand DESARMES	RV Parking de la patinoire	Mardi et vendredi été : 8 h 30 hiver : 9 h	sans arrêt	
Fitness et zumba	C.POLLASTRO	CSL salle de danse	Jeudi 11 h à 11 h 45	22/06/17	14/09/17
Golf	Roger GHNASSSIA	Bois des Eboulures	Lundi 9 h 30 à 11 h30	sans arrêt	
Gymnastique Maintien en forme	Roger LALOY	CSL salle omnisport	Vendredi 16 h15 à 17 h15	30/06/17	15/0917
Marches Promenades	Robert DELRIEU M. Thérèse ROBBES	RDV AU CSL	Lundi et vendredi 9 h à 11 h 10 h à 11 h	sans arrêt	
Pétanque	R. ABOUD	Bois des Eboulures	Lundi et jeudi 14 h à 17 h 30	sans arrêt	
Randonnées pédestres		Suivant programme		28/06/17	13/09/17
Scrabble	Alain AIME	Espace Latitude	jeudi 14 h à 18 h	sans arrêt	
Stretching	C.POLLASTRO	CSL salle de danse	Jeudi 11h 45 à 12h15	2206/17	14/09/17
Swin golf	C. BESNARD	Bois des Eboulures	Jeudi 9 h30 à 11h30	sans arrêt	
Tarot	Michel THOMAS	Espace Latitude	Mardi et vendredi : 14 h à 18 h	sans arrêt	
Tennis	Monique BOULANGER	Tennis Club - suivant programme		sans arrêt	
Tennis de table	André LORETTE	Gymnase de l'Europe	suivant programme. vacances d'été : lundi mercredi et vendredi de 9 h à 12 h	sans arrêt	
Tir à l'arc	S. et M.C. GODART,	Gymnase Jacky Ferand	Mardi 9 h à 12 h	27/6/17	05/09/17
Variétés Méli-mélo	C.CHATEAUX BROUNE	Espace Latitude CSL	lundi 15 h à 18 h jeudi 15 h 18 h	19/06/2017	25/09/17
Variétés Passeurs de rêve	Brigitte BIDEGARAY	Espace Latitude	vendredi 14 h à 17h30 mardi 14h à 17h30	27/06/17	12/09/17

