

ACCUEIL DES VILLES FRANÇAISES

AVF

SERVICE AU NOUVEL ARRIVANT

Antony

SAISON
2024
2025



Label

2024 / 2025



VOUS CHANGEZ
DE VILLE ?

AVF vous accueille
et vous accompagne

1 place Auguste Mounié - 92160 ANTONY
Tél : 01 42 37 09 41 - Email : avf@avfantony.com

www.avfantony.com

 /AVFAntony



AVF Antony vous accueille

À partir du mercredi 11 septembre 2024

à L'AVF ANTONY (Siège social)

1 place Auguste Mounié

au 1^{er} étage,

Tél : 01 42 37 09 41

accueil@avfantony.com

Mercredi : 17h00 à 19h00

à L'ESPACE VASARELY

Maison des Associations,
place des Anciens Combattants
d'Afrique du Nord

en Salle Jaune

Tél : 07 54 35 46 65

accueil@avfantony.com

Mardi : 9h30 à 11h30

Mercredi : 9h30 à 11h30

(Fermeture pendant les jours fériés et les vacances)

Permanence exceptionnelle :

- Le vendredi 14 juin de 9h30 à 11h30 à Vasarely
pour aider les nouveaux adhérents à s'inscrire
- Le mardi 10 septembre de 14h à 17h en salle Lasson
- Les vendredis 13 et 20 septembre de 9h30 à 11h30
à l'Espace Vasarely

Vacances Scolaires (Zone C)

Toussaint : Samedi 19 octobre au lundi 4 novembre 2024

Noël : Samedi 21 décembre 2024 au lundi 6 janvier 2025

Hiver : Samedi 15 février au lundi 3 mars 2025

Printemps : Samedi 12 avril au lundi 28 avril 2025

Adresse postale :

1 place Auguste Mounié 92160 ANTONY

Courriel : avf@avfantony.com

www.avfantony.com

Accueillantes :

Dominique CEÇÇON

Giselaine CHARLES

Monique CORBIN

Janine ROMILLIAT

Heather

GRAY-SWITZMAN

Isabelle ULLIAC

Marie-Noëlle

VANDENBROUCK

Angela ZABALETA

Vous souhaitez créer des liens, nouer des amitiés, partager des moments de convivialité, venez découvrir les valeurs de l'Association.

La richesse et la noblesse de notre association résident en ses bénévoles partageant leur savoir-faire, leur savoir-être. Plus de cent dix bénévoles animent les ateliers, les sorties, les randonnées, les événements, la gestion administrative. Et, c'est pourquoi cette année, 1 040 adhérents s'y retrouvent régulièrement partageant avec plaisir différentes activités et événements.

Les animateurs vous présentent leurs activités lors de « **Portes ouvertes** » à **tout public le 12 juin 2024 à l'Espace Vasarely.**

Première AVF d'Ile de France, AVF Antony n'en est pas moins le premier club de randonnée des Hauts de Seine. **Le dimanche 28 avril 2024 au Parc Heller, 7^{ème} édition de l'Antonienne.** Une journée randonnée pour tous devenue une incontournable avec 600 participants attendus.

Cette année est une année record pour nous. Nous avons accueilli 270 nouveaux adhérents et gardé les amoureux d'AVF. 13 nouveaux bénévoles, une nouvelle équipe d'accueillantes et administrateurs, des adhérents se familiarisant de plus en plus à l'informatique, l'aide gratuite à l'informatique pour tous, à l'utilisation du smartphone et de WhatsApp. Un nouveau lieu d'accueil à Vasarely. Et, bientôt, un nouveau site web.

En avril 2025, AVF ANTONY fêtera ses 40 ans. Un événement original se prépare avec la mairie et la participation de tous les adhérents est souhaitée. La mairie met à notre disposition toutes les salles nécessaires à nos activités.

Feuilletez notre brochure. Découvrez toutes nos activités en salle ou en extérieur, activités artistiques, culturelles, loisirs, sportives et de relaxation, les promenades-goûters, les balades parisiennes, les sorties parcs et jardins, Paris au Moyen-Age, sorties ornithologiques, les sorties culturelles avec conférenciers, un cycle de conférences thématiques sur Paris. Des événements conviviaux rythment l'année : Assemblée générale, galette des rois, sorties des adhérents et bénévoles, l'Antonienne, les Portes Ouvertes.

Vous voulez prendre soin de vous : yoga, sophrologie, gym, qi gong, danses... Bougez ! Bougez et marchez... Un vaste programme de randonnées vous attend. Un programme varié : lieux, distances et difficultés. De magnifiques séjours d'une semaine sont réalisés.

Venez et devenez, vous aussi, bénévole en révélant et développant vos talents. Vous êtes attendu ! Notre pôle « Bénévolat » vous aidera à préparer votre projet. **Pour en savoir plus et vous inscrire, consultez notre site Internet, www.avfantony.com.** Les inscriptions en ligne pour tous seront ouvertes dès le 9 septembre 2024. Venez nous rencontrer au forum des associations les 7 et 8 septembre prochain au centre A. Malraux.

Rejoignez notre grande association. Quels que soient vos envies, vos souhaits, chacun y trouvera son bonheur.

Bien amicalement.



Jean-Michel Grossard,
Président



Denise Roux,
Vice-Présidente

« ACCUEIL DES VILLES FRANÇAISES »

Vous changez de ville, de situation familiale ou cessez vos activités professionnelles... AVF -Accueil des Villes Françaises- vous accueille et vous accompagne dans votre nouvelle vie. A travers les activités et sorties proposées, dans une ambiance conviviale, vous pourrez vous constituer un nouveau tissu social, créer des liens amicaux et sans doute partager vos passions.

Les AVF sont des associations, loi 1901, sans appartenance politique, non confessionnelles, dans le respect d'une **charte commune** approuvée par l'Assemblée Générale de l'UNAVF le 9 mars 2022 (A consulter sur le site de l'AVF Antony)

L'accueil au sein des AVF, ainsi que la gestion et l'animation sont assurés par des bénévoles

Dès 1963, les AVF sont nés d'initiatives locales alors que se développait la mobilité géographique dans le cadre de la décentralisation, pour l'accueil des nouveaux arrivants dans la ville. Nous comptons aujourd'hui plus de 250 AVF en France Métropolitaine et d'Outre-Mer.

Les AVF sont organisés en un Réseau composé des **AVF locaux**, jouissant d'une autonomie de gestion, des **Unions Régionales** dont le rôle est de les accompagner dans leur mission, de répondre au mieux à leurs besoins et à leurs attentes et de favoriser une dynamique d'échanges, de coopération et de partage de compétences et de l'**Union Nationale** qui fournit aux AVF des services communs, notamment formations et outils de communication.

Elle représente le Réseau au titre national.

Ce Réseau respecte une mission d'accueil, de développement du lien social et d'animation, définie par la Charte. Il propose des occasions d'échanges, des rencontres, des moments de convivialité lors d'animations culturelles, sportives et de loisirs.



AVF Antony

Président Jean-Michel Grossard

L'AVF Antony est rattaché à l'Union Régionale des AVF d'Ile de France (URAVF, président Gilles CASANOVA), lui-même rattaché à l'Union Nationale des AVF (UNAVF, présidente Brigitte de METZ NOBLAT).

L'AVF Antony est né le 4 mai 1984, sous l'initiative de quelques femmes dont Danièle CHATILLON qui fût sa première présidente, sous le nom de « Antony A.V.F. Accueil ». Après avoir été hébergé en divers lieux, en 1995 notre AVF arrive au siège social actuel 1 place Mounié. En 2001, les statuts sont modifiés et l'AVF change de nom pour devenir « AVF Antony ».

Dès sa création, notre AVF propose une vingtaine d'activités : Cafés rencontres, Maman accueil, Art floral, Peinture sur soie, Confection abat-jour en soie, Démonstration tricot, Conversation anglaise, Tarot, Bridge, Echecs, Scrabble, Collection cartes postales, Cours de sténo, Alphabétisation, Marche au Parc de Sceaux, Jogging, Tennis, sans oublier les sorties culturelles sur Paris et ses environs... pour atteindre aujourd'hui plus de quarante !

Composition du Conseil d'Administration

Bureau

Jean-Michel GROSSARD, président,
Denise ROUX, vice-présidente, François-Denis GROSLERON, trésorier, Roger VETU, secrétaire général, bénévolat, Daniel BOISSON, trésorier-adjoint, Marie-Noëlle VANDENBROUCK, secrétaire adjointe.

des animateurs, Jacques FRANC responsable des Relations avec la Mairie et avec les animateurs en salle, Marie-Thérèse GUINNEPAIN, Bernard JOUFFREY, webmestre, Dominique LE ROUX, Jacques SANDRÉ, statistiques, Régine SIFFERT, festivités, Rose-Marie TOULOUSE, festivités.

Autres membres du CA

Gérard BOTREL, représentant sports avec licence, Véronique BOUCAUT, adjointe au représentant des animateurs en salle, Giselaïne CHARLES, représentante des accueillantes, Sylvie CONFIDA, responsable formation, Bernadette COURTEAUX, Alain DUPRAT, représentant sports avec licence, tourisme et informatique, Noëlle FOLL, adjointe au responsable

Chargés de missions

Jean-Paul ARRENAULT, festivités, Joëlle CHAPALAIN, sorties culturelles, Catherine CHEVALIER, réseaux sociaux, Wilma FIET, réalisation brochure et programmes trimestriels, Robert GOUACHE, patrimoine, Heather GRAY-SWITZMAN, événements, Jean-Claude PICHON, responsable informatique, randonnée, marche nordique et bungy Pump, Mireille TSAKALOS, sorties théâtre, Sylvie WELCKER, bénévolat.

BENEVOLAT : La vie d'un AVF, sa gestion et son animation reposent complètement sur l'implication de personnes bénévoles. Envie de rejoindre l'Equipe de AVF Antony ? de proposer votre aide, vos compétences, votre savoir-faire, votre passion...
Ecrire à : benevolat@avfantony.com.

LES ACTIVITÉS

L'AVF Antony propose un panel d'activités où chacun pourra trouver son bonheur : artistiques, culturelles, de loisirs, sportives et de relaxation, des sorties culturelles et des randonnées pédestres chaque semaine... sans oublier les sorties et repas de convivialité chers à l'esprit AVF.

Toutes les activités sont assurées par des animateurs bénévoles. Elles ont lieu hors vacances scolaires, sauf information contraire de l'animateur.

Les activités en salle sont contingentées et règlementées afin de permettre au plus grand nombre d'adhérents de participer : un adhérent ne peut s'inscrire qu'à deux activités contingentées et choisir un seul créneau par activité (hors bridge).

Elles ont lieu soit à l'Espace Vasarely (salles jaune, bleu, violet...), soit à l'Herbier ou à la Fontaine (voir plan de localisation à la fin de la brochure).

Certaines activités requièrent d'avoir des connaissances de base en la matière. Elles sont signalées par un (*).

Des informations sont regroupées dans les fiches « en savoir plus » disponibles sur notre site internet, dans les rubriques activités.

Une participation financière est demandée pour la plupart des activités. Le montant est indiqué sur le formulaire d'inscription, disponible sur le site de l'AVF, ainsi que la date de la 1^{ère} séance pour chaque activité.



Si vous aussi vous souhaitez proposer une animation, partager votre passion, votre savoir faire, n'hésitez pas à nous contacter.

ASSURANCE

AVF Antony a souscrit un contrat d'assurance garantissant sa responsabilité civile et celle de ses adhérents dans le cadre des activités de l'association, ainsi que la garantie individuelle accident corporels pour ses membres.

La pratique des activités randonnée pédestre, marche nordique, bungy-pump et vélo

découverte implique la prise obligatoire d'une licence FFRP. Cette licence inclut également une « garantie individuelle accident corporel ».

Fournir un certificat médical pour les activités nécessitant la délivrance d'une licence.

Pour la randonnée, préciser : « en plaine et en moyenne montagne ».

ACTIVITÉS ARTISTIQUES



AQUARELLE

Nous avons tous un potentiel créatif que l'on peut développer en partageant ensemble nos connaissances.

Trois groupes sont proposés, organisés à *Vasarely*.

1. *Mardi de 16h à 18h30* ~ Michel BERTIN et Alain GRAINAUT-MAGALLON
2. *Jeudi de 14h à 16h30* ~ François GOUTET et Philippe ALGARON
3. *Vendredi de 9h30 à 11h30* ~ Alain GRAINAUT-MAGALLON



ART FLORAL (Ikebana) ~ Mary-France BELMONT

Initiation à l'Ikebana, école Sogetsu, une composition florale qui met en valeur fleurs et végétaux dans un ensemble harmonieux, dépouillé et dynamique, tout en laissant une large part à l'imagination.

3^e vendredi de 14h à 17h au Centre André Malraux



CLUB TRICOT ~ Françoise MEAUDRE

À vos aiguilles ! Vous êtes débutant (te) ou cherchez à vous perfectionner ? alors venez nous rejoindre avec aiguilles et laines. Prévoir ciseaux et centimètre. Des modèles et conseils seront mis à votre disposition.

Lundi (semaines paires) de 10h à 12h à Vasarely



DESSIN ~ Alain GRAINAUT-MAGALLON

Cet atelier nous permet de goûter et de retrouver tout simplement le plaisir de dessiner ensemble. Les thèmes abordés peuvent être aussi personnalisés au rythme de chacun.

Jeudi de 16h30 à 18h30 à Vasarely



PEINTURE Huile et acrylique (*) ~ Espérance ROCA

Chaque participant choisit son sujet et sa matière, l'animatrice leur donne des conseils pour l'exécution des tableaux.

Mardi de 13h30 à 16h à Vasarely



THÉÂTRE ~ Florence JOLIER

Les maîtres mots de l'atelier : amusement, plaisir, bienveillance et surtout esprit de groupe. Laissons libre court à notre imagination et notre fantaisie, en étant créatif et spontané et prêt à sortir de notre zone de confort !

Lundi de 19h30 à 22h à Vasarely



TRICOT, CROCHET ~ Alice MIRALLES

Que vous sachiez tricoter ou crocheter, que vous vouliez vous perfectionner, ou que vous ayez besoin de conseils pour finaliser un ouvrage, venez nous rejoindre. Deux groupes au choix, à *Vasarely*.

1. *Mardi de 17h à 18h30*
2. *Mardi de 18h30 à 20h*

ACTIVITÉS CULTURELLES



CONVERSATION ALLEMANDE

(*)

La conversation s'appuie sur des documents – articles de journaux, poèmes, chants et évènements. Des lectures avec explications et des discussions libres animent la séance.

Deux créneaux au choix organisés [à Vasarely](#).

1. *Mardi de 14h à 15h30* ~ Véréna GONIN

2. *Jeudi de 9h à 10h30* ~ Isabelle KNOBLOCH



CONVERSATION ANGLAISE (*)

L'activité est surtout centrée sur la parole spontanée, moins sur la lecture. Un peu de grammaire, correction de la prononciation, précision de la signification et des nuances, petits jeux de rôle et conversations sur les activités de chacun.

Quatre créneaux au choix organisés [à Vasarely](#).

1. *Lundi de 9h30 à 11h* ~ Nicole JOBIC et Anne CUEILLE

2. *Lundi de 10h30 à 12h* ~ François GOUTET

3. *Mardi de 10h30 à 12h* ~ François GOUTET

4. *Mercredi de 17h30 à 19h* ~ Gabrielle ALGARON



CONVERSATION ESPAGNOLE (*)

La conversation espagnole s'appuie sur des documents divers, chansons, poèmes...

Les participants doivent avoir les bases (niveau scolaire minimum requis) et chacun doit pouvoir s'exprimer spontanément sans complexe.

Quatre créneaux au choix organisés [à Vasarely](#).

1. *Lundi de 15h à 16h30* ~ Micheline DELAUNAY

2. *Mercredi de 10h30 à 12h* ~ François GOUTET

3. *Mercredi de 14h à 15h30* ~ Rosa Maria GONZALEZ

4. *Vendredi de 14h30 à 16h* ~ Rosa Maria GONZALEZ



CONVERSATION ITALIENNE (*)

Basée sur un équilibre entre l'acquisition ou le renforcement des fondamentaux de l'écrit, d'une part, et le développement des facultés d'expression à l'oral. Deux groupes sont proposés, [à Vasarely](#).

1. *Lundi de 13h30 à 15h* ~ Françoise GIQUEL

2. *Mardi de 9h à 10h30* ~ Jacques FRANÇ



CHINOIS

~ Tak-Wah ONG

Deux niveaux au choix organisés [à Vasarely](#).

1. « **découverte** » Acquérir des bases fondamentales permettant l'apprentissage de la langue chinoise à travers la compréhension de la structure et la construction des phrases et des exercices d'écriture.

Mardi de 17h à 18h

2. « **suite** » Approfondissement des bases fondamentales, structure des phrases, éléments particuliers et écriture, compréhension et conversation, initiation à la calligraphie.

Pour les nouveaux participants, inscription soumise à l'avis de l'animateur.

Mardi de 18h à 19h

ATELIER D'ÉCRITURE ~ Françoise LUBEIGT

Laisser danser les mots, donner libre cours à son imagination, jouer avec les idées, rêver...

3^e jeudi du mois de 10h30 à 12h à Vasarely

BOUILLON DE CULTURE

~ Peter HERMAN et Jacqueline LHORCA

S'enrichir mutuellement en parlant de nos lectures, des films, ou des spectacles que nous avons vus, des musées ou des monuments que vous avons visités... dans une ambiance chaleureuse

Lundi de 9h à 12h à Vasarely, semaines impaires

GYM CÉRÉBRALE ~ Pierre et Martine PARA

Des exercices ludiques viseront à stimuler les différentes formes de mémoire : sémantique, à court terme, visuelle et auditive sollicitant l'ensemble des fonctions du cerveau, mobilisant l'attention, l'observation et la concentration.

1. *Mercredi de 9h à 10h30 à Vasarely*

2. *Mercredi de 10h30 à 12h à Vasarely*

PETIT ATELIER D'INFORMATIQUE ~

François NOGUERA

Cet atelier se propose de vous familiariser avec l'outil informatique (bureautique, messagerie, sécurité de votre ordinateur...) et répondre à vos questions particulières.

Lundi de 14h à 16h à Beauvallon

ACTIVITÉS DE LOISIRS



BELOTE (*) ~ Pierre PETIT et Catherine LACZA

Cette activité permet de se retrouver dans une ambiance conviviale et de passer un bon moment ensemble. Elle s'adresse à des joueurs ayant une assez bonne maîtrise du jeu. La belote se joue à 4 joueurs à chaque table (même si l'on peut jouer à 3) pour que la partie soit intéressante.

Mercredi de 18h à 20h à Vasarely

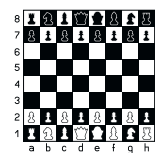


BRIDGE tournois (*)

Jeu de cartes par paires faisant partie de l'animation loisir, mais demandant des connaissances basiques, de la réflexion et de la concentration dans une ambiance sereine et conviviale.

1. *Mardi de 13h30 à 17h30 à Vasarely* ~ Claude JOURON

2. *Judi de 13h30 à 18h à La Fontaine* ~ Mauricette BROUILLET



ÉCHECS (*) ~ Joël GUYADER

En fonction de la rapidité des parties -il n'y a pas de chronomètre- chaque joueur peut faire de 2 à 5 parties au cours de la vacation.

Dans une excellente ambiance, avec l'envie et la satisfaction de progresser et de gagner, mais sans esprit de compétition.

Judi de 14h à 18h à Vasarely



JEUX DE SOCIÉTÉ ~ Monique SABATIER et Francine BEVENOT

S'amuser ensemble en utilisant des jeux de société simples, variés, accessibles à tous dans la bonne humeur et la convivialité (Labyrinthe, Rami, Rummikub, Triominos, Uno, etc...)

Mercredi de 15h à 18h à Vasarely



MAHJONG ~ Marie-Christine LAMY

Le Mahjong est un jeu plaisant qui s'adresse à tout le monde. Si la stratégie, la mémoire, la concentration ont une place importante, la chance intervient aussi puisque le jeu est basé sur le tirage et la défausse.

Le Lundi de 14h à 17h à La Fontaine



SCRABBLE

Dans une ambiance décontractée et non compétitive, Scrabble classique et duplicate par tables de 4. Deux groupes au choix organisés *à Vasarely*.

1. *Lundi de 15h à 18h30* ~ Mireille TSAKALOS et Jacqueline CONTENTIN

2. (*) *Vendredi de 16h à 19h* ~ Dominique LE ROUX et Monique AYACHE



TAROT (*) ~ Catherine LACZA et Marie-Dominique QUAGHEBEUR

L'activité tarot s'adresse aux joueurs confirmés et souhaitant jouer des parties amicales dans une ambiance conviviale

Lundi de 17h30 à 19h30 à Vasarely

ACTIVITÉS SPORTIVES ET DE BIEN-ÊTRE



BOWLING ~ Jean-Paul ARRENAULT

Venez passer un bon moment en rejoignant notre équipe pour découvrir ou améliorer la pratique du bowling. Inutile d'être un champion, nous jouons pour le plaisir mais aussi pour réaliser de meilleurs scores, dans une ambiance très conviviale. Prix de la séance 8 € et 6,60 € si le pratiquant vient avec son matériel.
1^{er} et 3^e vendredi à 14h au Bowling deThiais



FUN DANCE ~ Malika NICOLAS

Novices ou non, que vous sachiez danser ou non, il est facile et agréable pour tous de participer à ce cours très festif et fun. Une véritable panacée pour le corps, l'âme et l'esprit.
Jeudi de 17h à 18h à l'Herbier

COUNTRY

La country est une danse collective et conviviale s'exécutant sur des chorégraphies établies selon des styles et des rythmes variés. Les cours sont organisés par niveau, acquisitions de pas de base et connaître leur appellation, figures simples puis acquérir la technique, le style et la rythmique. Quatre niveaux sont proposés *à l'Herbier*.

1. **Débutants** : *lundi de 14h30 à 16h* ~ Michèle DOYEN
2. **Novices débutants** : *samedi de 14h à 15h* ~ Monique CORBIN
3. **Novices** : *samedi de 15h à 16h* ~ Monique CORBIN
4. **Confirmés** : *samedi de 16h à 17h* ~ Monique CORBIN



TOUTES DANSES EN LIGNE ~ Michèle DOYEN

En couple ou non, que vous ayez l'oreille musicale ou pas, venez apprendre toutes sortes de danses, country, line dance, cha-cha, rumba, bachata, salsa, madison, charleston, etc.
Lundi de 16h à 17h30 à L'Herbier



GYMNASTIQUE D'ENTRETIEN ET D'EXPRESSION ~ Bako MOUILLERON

Pratique corporelle de la version originale du Tai Chi Intégral. C'est une approche globale et équilibrée de l'évolution personnelle, adaptée à la vie moderne : une contribution innovante à l'hygiène de vie.
Mercredi de 9h30 à 10h45 au Gymnase Eric Tabarly

QI GONG

Qi gong qu'on peut traduire par travail sur l'énergie est un terme récent qui recouvre des pratiques corporelles, respiratoires et méditatives issues de la tradition millénaire chinoise. Elles visent à rétablir l'harmonie entre les différentes parties du corps ainsi qu'entre le corps et son environnement cosmique.
Mercredi de 10h30 à 12h à L'Herbier ~ Jean-Marc FREMY



SOPHROLOGIE ~ Marie RICHARD

La sophrologie est une démarche personnelle vers un mieux-être. Sa pratique régulière procure une détente physique, une aide pour canaliser le stress, une meilleure concentration. Deux groupes organisés *à Vasarely*
1. Mardi de 9h à 10h30
2. Mardi de 10h30 à 12h





YOGA et HATHA YOGA

Trois groupes sont proposés, deux Yoga et un Hatha Yoga

Yoga : Avec le souffle le corps et le mental tu réuniras, avec simplicité jugement et compétition tu lâcheras, puis dans la plante des pieds, ta conscience tu placeras. Avec concentration ton corps tu étireras, et ses limites tu accepteras, dans les postures et la méditation le lâcher-prise et l'harmonie tu atteindras.

Hatha yoga : Un travail concret sur le corps mais aussi sur la prise de conscience du souffle, des pensées et des émotions pour apporter bien-être et fluidité au corps et à l'esprit.

1. **Lundi de 18h30 à 20h à Vasarely** ~ Françoise LUBEIGT et Peter HERMAN

2. **Jeudi de 9h à 10h30 à Vasarely** ~ Françoise LUBEIGT et Peter HERMAN

3. **Hatha yoga lundi de 10h à 11h30 à L'Herbier** ~ Nicole AZAN-CANOUI

Activités Sportives de plein-air



BALADES PARISIENNES ~ Jean MORDAQUE

A travers des énigmes, découvrir Paris et ses mystères, ses rues insolites, des chemins de traverse, passages et impasses... Flâner et découvrir la richesse de son patrimoine, dans une ambiance très conviviale.

Les sorties proposées sont communiquées dans les programmes trimestriels publiés en septembre, janvier et avril.

Les mardis et jeudis à Paris - départ 10h



À LA DECOUVERTE DE PARCS ET JARDINS EN IDF ~ Isabelle THIERY

Partir à la découverte ou redécouverte des parcs et jardins d'IDF au cours de balades conviviales, de 5 à 10 km le matin, d'environ 2h à 3h (hors transport). Prévoir un pique-nique.

Les sorties proposées sont communiquées dans les programmes trimestriels publiés en septembre, janvier et avril et sur le site internet.



MARCHE ~ Monique CORBIN

Marche tranquille dans un parc. Pas d'inscription préalable, activité que l'on pratique toute l'année y compris vacances scolaires et jours fériés.

Lundi de 14h à 15h30 au Parc de Sceaux dont 2^e lundi au Parc Heller



PÉTANQUE ~ Jean MORDAQUE et Jean-Marc BLOTIN

Le plaisir de se retrouver autour de parties de pétanque, partager une après-midi dans une ambiance conviviale sans prise de tête.

Mercredis et dimanches à 14h, au Boulodrome de Massy, Allée de Marathon (entrée face au rond-point du Noyer Lambert).



TENNIS (*) ~ Michel JAMILLOUX

Réservé aux adhérents ayant déjà pratiqué ce sport (être en capacité d'enchaîner plusieurs coups, du fond du court, en revers comme en coup droit). Aucun cours n'est donné. Le plaisir de jouer commence par un échauffement de 5 à 10 mn (indispensable !), quelques échanges, puis on fait des jeux, voire 1 ou 2 sets. Cela, bien sûr dans une ambiance sportive et très conviviale.

L'activité se déroule en extérieur au stade G. Suant. En cas de pluie, possibilité de réserver un cours en intérieur avec participation de 5 €/personne.

Mardi et vendredi de 9h à 11h au Stade G. Suant (hors périodes de vacances scolaires)



BUNGY PUMP ~ Jean-Claude PICHON, Andrée DEVILLE et Alain DUPRAT, animateurs diplômés

Plaisir et bien-être : variante de la marche nordique, le système du bungee pump favorise le redressement du buste et positionne naturellement le corps dans une dynamique de marche tout en amortissant les chocs articulaires.

Licence FFRP obligatoire.

Pour la découverte de l'activité, l'AVF dispose de quelques paires de bâtons spécifiques

1. Mercredi de 10 h à 11 h au Parc de Sceaux

2. Mercredi de 18h30 à 19h30 au Parc Heller



MARCHE NORDIQUE ~ Jean-Claude PICHON

Autres animateurs diplômés : J.P. ARRENAULT, G. BOTREL, A. DEVILLE, J.C. PICHON, C. MENASSE

Licence FFRP obligatoire.

Un adhérent : « La marche nordique procure un tel bien être physique et convivial ! ». Le plaisir, ça s'apprend... Pour la découverte de l'activité, AVF Antony dispose de quelques paires de bâtons spécifiques.

2. Mercredi de 9h30 à 11h30 au Parc de Sceaux, sauf 1^e et 3^e mercredi au Parc Heller

1. Samedi de 9h30 à 11h30 au Parc de Sceaux, sauf 1^e et 3^e samedi au Bois de Verrières



RANDONNÉES PÉDESTRES ~ Jean-Claude PICHON

Autres animateurs diplômés : J.P. ARRENAULT, G. BOTREL, C. CAILLETTE, R. CORDIER, B. DESANGLES, A. DUPRAT, S. GOUTET, C. GREGORY, B. JOUFFREY, C. LARUE, J.C. PICHON, A. SAUSER, M.N. SCHMITT, G. THERET, J.P. TICOT, R.VETU, J.L WAHL.

Licence FFRP obligatoire.

AVF Antony vous propose des randonnées à la journée et à la demi-journée.

La difficulté des randonnées est indiquée par le nombre de *, ainsi que par l'Index IBP : * facile ** moyenne *** difficile, long, pentu, rapide.

Les sorties proposées sont communiquées dans les programmes trimestriels publiés en septembre, janvier et avril.

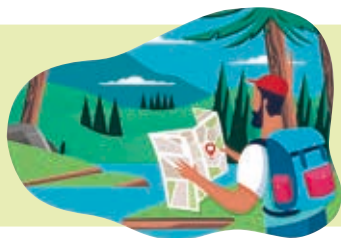


CYCLE DECOUVERTE ~ Gérard BOTREL

Le vélo, c'est un moyen de locomotion pratique, un sport complet et porté qui ne traumatise pas les articulations. L'activité sera orientée sur le vélo randonnée avec un esprit de convivialité. Les accompagnateurs ont tous une pratique régulière du vélo. Nous proposerons des parcours sur route et chemins d'1/2 journée ou d'une journée à partir d'Antony. Un séjour de 3 à 5 jours sera organisé dans l'année.

Inscription à la sortie et licence FFRP-IMPN obligatoires.

Lundi, rendez-vous à 9h sur le parking du stade G. Suant.



SEJOURS RANDONNÉE

Disposant d'une extension d'immatriculation tourisme, AVF Antony vous propose aussi des séjours en week-end et semaine, accompagnés par des animateurs diplômés. La participation aux séjours est réservée aux pratiquants réguliers et demande une bonne forme physique.

SORTIES CULTURE ET NATURE

Paris au Moyen-Age

Organisées par Barbara CORDELLA

Passionnée par l'histoire médiévale, Barbara vous fera partager son intérêt pour le Moyen-Age, et souhaite faire de ces balades un moment culturel et convivial, en parcourant les anciennes rues de Paris. Sorties de 2h, une fois par mois, le matin ou l'après-midi.

Promenades Ornithologiques

Organisées par Philippe DETOURBE

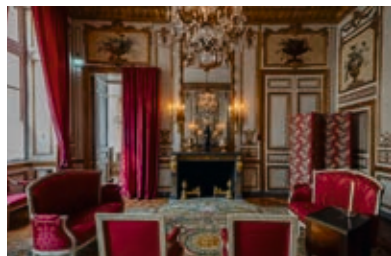
Passionné par le monde des oiseaux depuis l'enfance, Philippe propose de partager, au fil des saisons, son intérêt pour l'ornithologie et la nature. Ces promenades seront l'occasion de découvrir le monde des oiseaux en Ile de France et de s'initier à la reconnaissance des différentes espèces et de leurs chants. Se munir d'une paire de jumelles. Sorties de 3 à 4h le matin, environ 8 km (2 jours par mois : jeudi et vendredi).

Sorties Culturelles et Conférences

Organisées par Joëlle CHAPALAIN

Trois types d'activités sont proposées :

- **Visites de quartiers** : un conférencier permet au groupe de découvrir toutes les curiosités et tous les monuments remarquables d'un quartier de Paris ou de la proche banlieue.
- **Visites d'expositions temporaires ou de musées** : un conférencier accompagne le groupe et fait découvrir une des principales curiosités d'un musée ou les éléments majeurs d'une exposition.
- **Cycle de conférences** : un conférencier fait découvrir au groupe, au cours de 7 visites en général, les principales curiosités présentes dans des quartiers ou des musées ayant un rapport étroit avec un thème donné choisi en début d'année.



Sorties Théâtre

Organisées par Mireille TSAKALOS

Proposition de billets à des prix de groupes sur les plus grands théâtres parisiens, Opéra Garnier ou Bastille, Théâtre du Châtelet, Bobino, Comédie Française... mais aussi Firmin Gémier à Antony. En général le samedi ou dimanche, à 14h ou 17h. Pas d'accompagnement. Les billets sont à retirer à la Permanence.

Les propositions et informations détaillées des sorties sont communiquées dans les programmes trimestriels à télécharger sur le site de l'AVF.

LES MOMENTS DE CONVIVIALITÉ



Des rencontres de convivialité sont proposées tout au long de l'année.

La convivialité est présente dans toutes les animations et ateliers. Rencontre, partage et convivialité sont le savoir être de tous les adhérents AVF soucieux du bien vivre ensemble.

- **Le 1^{er} rendez-vous** sera en novembre, invitation à l'Assemblée Générale, présentation et bilan de l'association, suivis d'un pot.
- **Janvier**, les adhérents se retrouvent autour de la galette des Rois avec une animation musicale.
- **Avril**, « l'Antonienne », fête de la randonnée, dans une ambiance sportive et chaleureuse.
- **Avril**, l'AVF Antony fête ses 40 ans... Surprise !
- **Avril à juin**, promenades-goûters. Marche de 5 à 6 km prévue l'après-midi, suivie d'une pause gourmande.
- **Mai**, sortie annuelle des adhérents.
- **Juin**, portes ouvertes à Vasarely : rencontres avec les animateurs des activités proposées, expositions des œuvres réalisées par les adhérents de l'AVF, démonstrations de danses et présentation du théâtre, expositions des oeuvres...



ANIMATIONS ARTISTIQUES

Animation	N°	Jour	Horaire	Local	Animateur
AQUARELLE	1	mardi	16h-18h30	Vasarely	Michel BERTIN et Alain GRAINAUT-MAGALLON
	2	jeudi	14h-16h30		François GOUTET et Philippe ALGARON
	3	vendredi	9h30-11h30		Alain GRAINAUT-MAGALLON
ART FLORAL (Ikébana)		3° vendredi du mois	14h-17h	Centre A. Malraux	Mary-France BELMONT
CLUB TRICOT		lundi (semaines paires)	10h-12h	Vasarely	Françoise MEAUDRE
DESSIN		Jeudi	16h30-18h30	Vasarely	Alain GRAINAUT-MAGALLON
PEINTURE HUILE ET ACRYLIQUE*		mardi	13h30-16h	Vasarely	Espérance ROCA
THÉÂTRE		lundi	19h30-22h	Vasarely	Florence JOLIER
TRICOT, CROCHET	1	mardi	17h00-18h30	Vasarely	Alice MIRALLES
	2		18h30-20h		

ANIMATIONS CULTURELLES (*)

Animation	N°	Jour	Horaire	Local **	Animateur
CONVERSATION ALLEMANDE*	1	mardi	14h-15h30	Vasarely	Véréna GONIN
	2	jeudi	9h-10h30		Isabelle KNOBLOCH
CONVERSATION ANGLAISE*	1	lundi	9h30-11h	Vasarely	Nicole JOBIC et Anne CUEILLE
	2		10h30-12h		François GOUTET
	3	mardi	10h30-12h		François GOUTET
	4	mercredi	17h30-19h		Gabrielle ALGARON
CONVERSATION ESPAGNOLE*	1	lundi	15h-16h30	Vasarely	Micheline DELAUNAY
	2		10h30-12h		François GOUTET
	3	mercredi	14h-15h30		Rosa Maria GONZALEZ
	4	vendredi	14h30-16h		
CONVERSATION ITALIENNE*	1	lundi	13h30-15h	Vasarely	Françoise GIQUEL
	2	mardi	9h-10h30		Jacques FRANC
CHINOIS (découverte)	1	mardi	17h-18h	Vasarely	Tak-Wah-ONG
CHINOIS* (suite)	2		18h-19h		
ATELIER D'ECRITURE		3° Jeudi du mois	10h30-12h	Vasarely	Françoise LUBEIGT
BOUILLON DE CULTURE		lundi (semaines impaires)	9h-12h	Vasarely	Peter HERMAN et Jacqueline LHORCA
GYM CÉRÉBRALE	1	mercredi	9h-10h30	Vasarely	Pierre et Martine PARA
	2		10h30-12h		
PETIT ATELIER D'INFORMATIQUE		lundi	14h-16h	Beauvallon	François NOGUERA

* Connaissances de base indispensables

** Licence obligatoire

*** Bowling : prix de la séance 8 € et 6,60 € si le pratiquant vient avec son matériel.

ANIMATIONS LOISIRS

Animation	N°	Jour	Horaire	Local	Animateur
BELOTE*		mercredi	18h-20h	Vasarely	Pierre PETIT et Catherine LACZA
BRIDGE tournois*	1	mardi	13h30-17h30	Vasarely	Claude JOURON
	2	jeudi	13h30-18h	La Fontaine	Mauricette BROUILLET
ÉCHECS*		jeudi	14h-18h	Vasarely	Joël GUYADER
JEUX DE SOCIÉTÉ		mercredi	15h-18h	Vasarely	Monique SABATIER et Francine BEVENOT
MAHJONG		lundi	14h-17h	La Fontaine	Marie-Christine LAMY
SCRABBLE	1	lundi	15h30-18h30	Vasarely	Mireille TSAKALOS et Jacqueline CONTENTIN
	2*	vendredi	16h-19h		Dominique LE ROUX et Monique AYACHE
TAROT*		lundi	17h30-19h30	Vasarely	Catherine LACZA et Marie-Dominique QUAGHEBEUR

ANIMATIONS SPORTIVES ET DE BIEN-ÊTRE

Certificat Médical pour bungypump, gym, marche nordique et randonnée pédestre

Animation	N°	Jour	Horaire	Local	Animateur
BOWLING***		1 ^{er} et 3 ^e vendredi	14h	Bowling Thiais	Jean-Paul ARRENAULT
FUN DANCE		jeudi	17h-18h	L'Herbier	Malika NICOLAS
LINE DANCE ET COUNTRY	1	Débutants lundi	14h30-16h	L'Herbier	Michèle DOYEN
	2	Novices débutants samedi	14h-15h		Monique CORBIN
	3	Novices samedi	15h-16h		
	4	Confirmés samedi	16h-17h		
TOUTES DANSES EN LIGNE		lundi	16h -17h30	L'Herbier	Michèle DOYEN
GYMNASTIQUE Entretien et expression		mercredi	9h30-10h45	Eric Tabarly	Bako MOUILLERON
QI GONG		mercredi	10h30-12h	L'Herbier	Jean-Marc FREMY
SOPHROLOGIE	1	mardi	9h-10h30	Vasarely	Marie RICHARD
	2		10h30-12h		
YOGA	1	lundi	18h30-20h	Vasarely	Françoise LUBEIGT et Peter HERMAN
	2	jeudi	9h-10h30		
	3	Hatha yoga lundi	10h-11h30	L'Herbier	Nicole AZAN-CANOUI
BALADES PARISIENNES		mardi et jeudi	10h	Paris	Jean MORDAQUE
PARCS ET JARDINS D'IDF		Détails page 11		Ile de France	Isabelle THIERY
MARCHE		lundi	14h-15h30	Parc de Sceaux	Monique CORBIN
		le 2 ^e lundi		Parc Heller	
PÉTANQUE		mercredi et dimanche	14h	Boulodrome de Massy	Jean MORDAQUE et Jean-Marc BLOTIN
TENNIS*		mardi et vendredi	9h-11h	Stade G. Suant	Michel JAMILLOUX
BUNGYPUMP**	1	mercredi	10h-11h	Parc de Sceaux	Jean-Claude PICHON, Andrée DEVILLE et Alain DUPRAT
	2		18h30-19h30	Parc Heller	
MARCHE NORDIQUE**	1	mercredi	9h30-11h30	Parc Heller	Jean-Claude PICHON
		1 ^{er} et 3 ^e mercredi		Parc de Sceaux	
	2	samedi	9h30-11h30	Parc de Sceaux	
		1 ^{er} et 3 ^e samedi		Bois de Verrières	
RANDONNÉES PÉDESTRES**		Détails page 12			Jean-Claude PICHON
CYCLO DECOUVERTE**		lundi	RV 9h	Parking Stade G. Suant	Gérard BOTREL

INFORMATIONS PRATIQUES

Adresse postale :

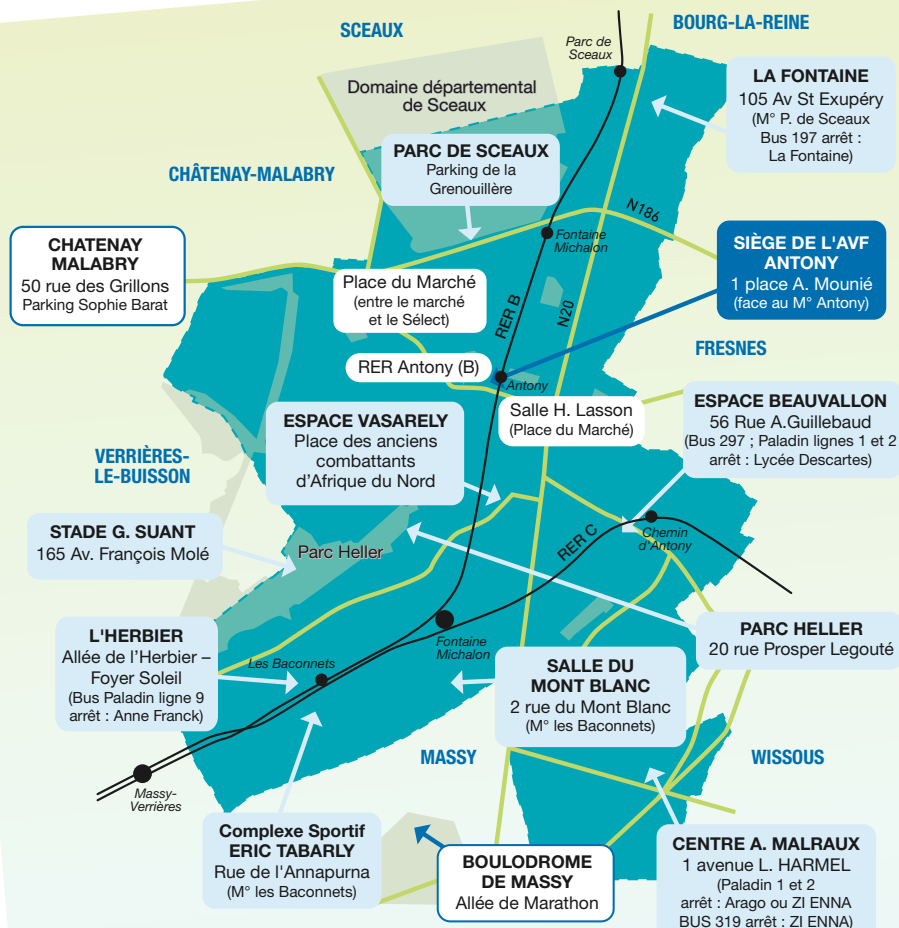
AVF ANTONY
1 place Auguste Mounié
92160 ANTONY
Tél. : 01 42 37 09 41

Internet :

Email : avf@avfantony.com
Site web : avfantony.com
Site Union Régional : avf.asso.fr/ile-de-France
Site National : www.avf.asso.fr

Emplacements où se tiennent les activités :

Situation et adresses



ADHÉSION et INSCRIPTIONS

L'adhésion est valable du 1^{er} septembre au 31 août de l'année suivante.
Elle est ferme et non remboursable.

Le montant de la cotisation annuelle 2024-2025 à l'AVF Antony s'élève à 20 € par adhérent, tarif unique individuel (décision AG du 9/11/2019)

Des frais de participation sont demandés pour la plupart des activités (cf bulletins d'inscription aux activités et sur le site de l'AVF).

Les inscriptions se font par ordre d'arrivée des demandes ou de connexion sur le serveur. Aucune inscription n'est possible par téléphone ou sans règlement.

Remarque sur les activités contingentées

Concerne le tennis et toutes les activités en salle, sauf le bowling

Limitation

Le nombre de participants est limité en fonction de la capacité d'accueil de la salle.

Un adhérent ne peut s'inscrire qu'à deux activités(*) contingentées maximum et à un seul créneau au sein de chacune. ex. Aquarelle, tricot, discussion linguistique, yoga, etc...

Liste d'attente

Lorsque l'atelier est complet, l'adhérent peut s'inscrire en liste d'attente ; Si une place se libère, un courriel est envoyé à la première personne de la liste, qui devra donner suite dans les meilleurs délais.

Tous ces informations sont regroupées dans la notice d'Inscription à l'AVF Antony disponible sur notre site internet et à l'Accueil.



(*) Après le 30 septembre, cette règle ne sera plus appliquée pour disposer des places restantes.



2 FORMALITÉS SONT OBLIGATOIRES :

2 modalités sont proposées :

- 1) Adhésion à l'Association
(tarif unique 20 €)
- 2) Inscription aux activités
(frais de participation)

1) Par Internet

- **1^e session** : à partir du mercredi 12 juin 2024, réservée aux nouveaux adhérents, aux bénévoles et aux inscriptions pour tous à la randonnée, marche nordique, bungy-pump et cyclo découverte.
- **2^e session** : à partir du lundi 9 septembre 2024, pour tous.

=> Se connecter sur le site AVF Antony : <http://avfantony.com>.

Accéder au menu « **Inscriptions** ». Dans le paragraphe « **Par internet** », cliquer sur le bouton « **Inscription** » pour accéder à la billetterie, site sécurisé avec paiement par carte bancaire uniquement

=> Lire attentivement et suivre les instructions d'inscription figurant sur la colonne de gauche. Pour connaître le classement des activités par catégorie, cliquer sur le pavé concerné pour afficher les activités correspondantes.

- Les inscriptions se font sur la colonne de droite en commençant par « **24-25_adhesion AVF** » (obligatoire), cliquer sur « **Réserver** ».

Renseigner les informations demandées.

- Pour choisir les activités, cliquer sur « **Ajouter d'autres produits** »

- Poursuivre en cliquant en haut de la colonne sur « **catégorie** », puis l'activité.

- Répéter cette étape si nécessaire pour d'autres choix.

Attention : Ne pas oublier de prendre une licence FFRP obligatoire pour certaines activités.

- Pour valider l'inscription, cliquer sur « **Payer** » ... « **valider** » puis « **terminer** ».

Un reçu est envoyé par mail.

2) Par Courrier Postal

Les formulaires d'inscription sont à télécharger sur le site. Ils seront également mis à disposition sur les présentoirs devant l'Accueil à partir de mi-juin. Le dossier complet est à adresser à AVF ANTONY – 1 Place Auguste Mounié – 92160 ANTONY. L'inscription est individuelle, un dossier par personne.

Ils seront traités par ordre d'arrivée (cachet de la Poste faisant foi à partir du 13 septembre 2024).

N.B. Aucune priorité pour les inscriptions par courrier.



AVF Antony

1 place Auguste Mounié

92160 ANTONY

Tél : 01 42 37 09 41

Email : avf@avfantony.com