



# c'est dans l'air.S.P

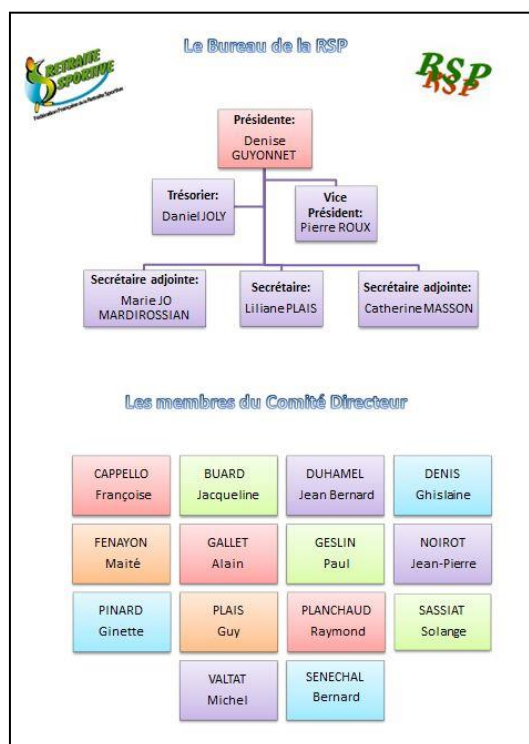


N° 15 - Avril 2014

*C'est sur le terrain de jeu que naissent les inaltérables amitiés*

**Le mot de la Présidente : Première année de présidence écoulee, en route vers la deuxième...**

L'assemblée générale de février 2014 a réuni 275 de nos adhérents... sur 425 en ce jour. Monsieur **Roland FAURY**, Adjoint au Maire du Plessis Bouchard, chargé des sports, de la prévention et de la sécurité, nous a rejoint au cours de cette réunion. Il a félicité notre association pour sa bonne gestion, la diversité de ses activités et son ambiance conviviale... et bu le verre de l'amitié avec tous. Depuis, il s'est inscrit à la RSP... et pour le premier avril, il a participé à l'activité vélo de route, sous un soleil radieux... vers la plaine de France. Et voilà, la RSP c'est aussi simple que cela !



Le nombre des adhérents a encore augmenté, 444, à présent. 133 hommes et 311 femmes !!! Mais où sont les hommes me direz-vous ? Ma foi, je n'en sais pas plus... une enquête approfondie pourrait peut-être nous le dire... ?

An niveau des animateurs, au nombre de 38, 16 sont des femmes... donc 22 des hommes. La tendance s'inverse...

Au niveau du bureau de la RSP, comme le montre le document, autant de femmes que d'hommes...

Le problème de la parité n'a pas fini de faire couler l'encre... Quoiqu'il en soit, femmes ou hommes, n'hésitez pas à participer à toutes les activités mais surtout à vous impliquer : la réussite de l'association est basée sur cette dynamique !

1	BERGUIG Patricia	Randonnée pédestre
2	BODILSEN Philippe	Marche nord + VTC
3	BRANQUET Roger	Randonnée pédestre
4	BUARD Jean Claude	Randonnée pédestre
5	BUARD Jacqueline	Activité dansée
6	CAPPELLO Françoise	Gym
7	CHARASSON Monique	AS Rando + bowling
8	CUSQUEL Annie	Randonnée pédestre
9	DERASSE Nicole	Gym + cyclotourisme
10	DERWEDUEZ Martine	Activité dansée
11	DEVINNE Régis	Randonnée pédestre
12	DUHAMEL B	Gym
13	FENAYON Maité	Gym
14	GALLET Alain	Randonnée pédestre
15	GAUSSERAND Marc	Randonnée pédestre
16	GESLIN Paul	AS boules
17	GUYONNET Denise	Randonnée pédestre
18	HAMON Françoise	Marche nordique
19	HAMON Yves	Marche nordique
20	HENRARD Jacqueline	Activité dansée
21	LARGEAIS Michel	Randonnée pédestre
22	LAVOPIERRE René	Randonnée(en cours)
23	LEGER Daniel	Randonnée pédestre
24	NOIROT Jean Pierre	Rando + marche nord
25	PASSAT Olivier	Cylo (en cours)
26	PLAIS Guy	Cyclotourisme
27	PLANCHAUD Raymond	Gym + marche nord
28	PLANCHE Chantal	Randonnée pédestre
29	ROUX Pierre Alexandre	Marche nordique
30	SASSIAT Solange	Randonnée pédestre
31	SENECHAL Bernard	Randonnée pédestre
32	SILVESTRE Marc	Randonnée pédestre
33	VALTAT Michel	AS rando pédestre
34	VERMEULEN Laurent	Randonnée pédestre
35	NICOLAS René	VTC
36	BARREAU Danièle	Gym mémoire
37	LALOUBEYRE Monique	Jeux de société
38	MARQUANT Line	Boules

**Etre animateur n'est pas une vocation, c'est une activité qui passionne et qui motive...au sein d'une équipe et entre amis**

## Focus sur l'activité BOWLING !

2 fois par mois chaque mardi (hors vacances scolaires) c'est ... BOWLING. Une vingtaine de mordus se retrouve donc au Bowling de FRANCONVILLE pour partager la passion d'un sport on ne peut plus convivial et 2 heures de grande détente qui passent bien trop vite. Et que je t'enchaîne les spares, les strikes, et aussi avouons le quelques 0 pointés dans une ambiance amicale, détendue, où la bonne humeur est de rigueur.



Merci à Monique Charasson de nous avoir initiés depuis 2 ans à cette activité, pour ses précieux conseils techniques qui ont permis à chacun de progresser et surtout à son enthousiasme bien communicatif.

La preuve de ce succès, c'est que nous sommes à chaque fois un peu plus nombreux ; Alors à bientôt sur les pistes.



*Article rédigé par Pierre Alexandre Roux*

## Le séjour « Thalassothérapie » Février 2014 à Benodet

Programmée du 15 au 22 février, cette sortie s'est bien déroulée, en dépit d'une météo plutôt venteuse sur la Bretagne à cette



période. Le changement de lieu de séjour semble avoir donné satisfaction au plus grand nombre de nos curistes. Après toutes ces années à La Baule (qui laissent par ailleurs un excellent souvenir), séjourner à Bénodet a donné un goût nouveau à ces vacances. Plus breton, le petit village, avec sa côte découpée et son air salé, offre un autre style à ce séjour hivernal. C'est différent et c'est très bien comme cela.

L'accueil au Keryomel, avec toute son équipe dynamique et serviable, a été apprécié de tous. Et la petite animatrice, Nathalie, est un joyeux Korrigant vif et souriant. Les chambres agréables, les repas gouteux, copieux,

variés mais avec toujours la possibilité d'avoir du poisson, ont donné satisfaction.

Quant à la thalasso, on peut regretter que la salle de repos ne donne pas sur la mer, mais on a eu la possibilité de choisir entre 15 et 20 soins, avantage quant au prix et à la fatigue. Pour les soins, il y a bien peu de différences avec l'établissement de La Baule (même organisme).

Un autre motif de bonheur nous a été fourni par la variété des animations en soirée : petite conférence sur les bienfaits de la thalasso, chants de marins, cinéma, loto, rencontre avec un marin, authentique capitaine de pêche, très couleur locale et passionnant.

Comme d'habitude l'ambiance "RSP" a fait des ravages, aussi bien chez le personnel d'accueil que chez les quelques touristes présents, qui participaient souvent à nos activités. Nous sommes attendus là-bas l'année prochaine !

Nos deux « Jacqueline » n'ont eu à répondre à aucune plainte. D'où, satisfaction générale. Une fois de plus, c'est avec plaisir qu'à l'occasion du « pot » final, nos adorables animatrices « RSP » se sont vues remerciées par le petit cadeau traditionnel.

Merci les "Jacquelines"



### Les commentaires d'heureuses curistes RSPiennes :

**Denise N. a dit :** *La rivière de marche ! Imaginez une eau glacée (n'ayons pas peur des mots). Après un gros effort pour y pénétrer, on a toutes ressenti une merveilleuse circulation au niveau des jambes. A user sans modération.*

*N'oublions pas la prestation de Jean-Pierre en 'danseur-poète' dont le spectacle a ravi toute l'assemblée.*

*La ville close de Concarneau nous a bien mouillés. Et quel désert ! Heureusement l'anniversaire de Mauricette a réchauffé l'atmosphère.*

**Jeanine E. a dit :** *Nous revenons réjouis de cette nouvelle thalasso. Tout le monde a apprécié l'hôtel pour son accueil, ses repas, son confort et ses jeux. Quant à la thalasso, super accueil aussi (réunion fort intéressante avec le directeur et soins parfaits). Sans oublier la rivière froide qui a fini par faire des adeptes. Que du bonheur ! Espérons que nos « Jacqueline(s) » voudront bien renouveler ce séjour l'année prochaine.*

**JP précise :** *la rivière froide est un parcours pavé de galets dans un « canyon » de forme ovale de 10m de long. Quelques marches permettent d'estimer la température de l'eau du bout des orteils. Il faut alors décider d'y aller... ou pas. L'eau est froide, j'en ai vu faire 10 tours sans sortir. J'ai fait 1 tour, je suis sorti en courant avant que mon sang ne se fige dans mon cœur !*

### **Fantaisie poético- maritime, agrémentée d'une danse bretonne originale**

(mais sans le chapeau rond ni les sabots)

THALASSO , CETTE ANNEE ENCORE

*Barre à babord*

LE BATEAU RSP EST REPARTI

*Larguez les ris*

AVEC DEUX BELLES CAPITAINES

*Chant des sirènes*

SOUS LE CIEL GRIS DE LA SAISON

*Dans le goémon*

A L'ARRIVEE C'EST BENODET

*Coup de Muscadet*

48 MEMBRES D'EQUIPAGE

*Dans l'vent du large*

SONT TOUS RAVIS SONT CONTENTS

*Cris de goélands*

DE PLAISIR POUSSENT DES CRIS

*Mais pas de mutinerie*

AUX JACQUELINES DISENT MERCI !

*Larguez le spi*

APRES-DEMAIN TOUS ONT REPART

*Ah le beau phare*

SOUS LES NUAGES OU LE SOLEIL

*Adieu Keryomel*

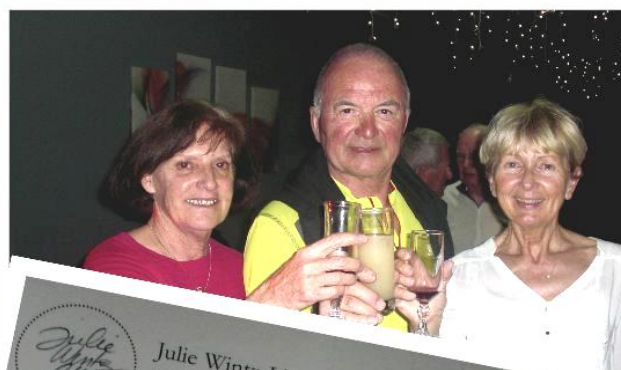
VERS PARIS ET SA GRANDE FOULE

*Adieu la houle*

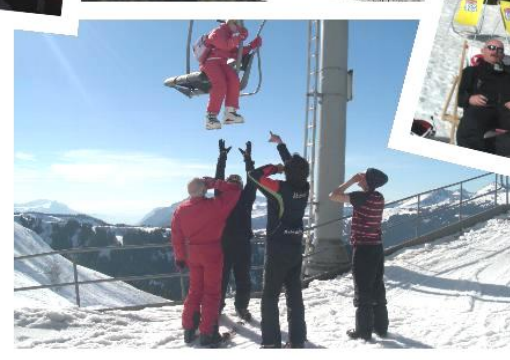
C'EST L'HEURE DE VIRER DE BORD

*Nous rentrons au port*

Articles rédigés par Jean Pierre Limentour



*Julie Wintz-Litty*  
 Julie Wintz-Litty  
 Collection "Costumes de Savoie"  
 Maurienne, Bessans  
**MAÏTÉ,**  
 C'est un grand MERCI  
 Pour cette semaine de ski.  
 De tous, je me fais l'interprète  
 Pour votre satisfaction complète.  
 Déjà "le groupe" tu connais  
 Avec les contents, les malheureux, les mal aimés  
 Les incompris, mais aussi les satisfaits  
 Enfin tous ceux qui veulent participer.  
 Alliant finesse, altruisme et compréhension,  
 Maïté obtient de tous l'adhésion.  
 Pour avoir assuré plusieurs sorties par an  
 Nous pouvons dire que son travail est performant  
 L'indice de satisfaction étant vraiment bon  
 Tu ne peux faire moins l'an prochain.  
 C'est un témoignage de satisfaction  
 Pour cette semaine méritée  
 Dans ce beau village des 3 vallées.  
 en fait, il s'agit des  
 "Portes du Soleil"  
 Busquoft Editions Tél: 06 07  
 ref: JW  
 J.B.



Vous reconnaissez la plume de Jean Bernard !!!

Montage réalisé par Elisabeth Chadefaud

## Savez-vous ce qu'est le géocaching ?

Le géocaching est un loisir qui consiste à utiliser la technologie du géopositionnement par satellite (GPS) pour rechercher ou dissimuler un contenant (appelé « cache » ou « géocache ») dans divers endroits à travers le monde. Une géocache typique est constituée d'un petit contenant à l'épreuve de l'eau et de l'environnement comprenant un registre des visites et un ou plusieurs « trésors », généralement des bibelots sans valeur. Plusieurs centaines de milliers de géocaches sont répertoriées dans 222 pays sur les différents sites Web communautaires dédiés à ce loisir.

La diversité des lieux où peuvent être mises les « caches » fait que chacun y trouve un intérêt. Qu'il soit physique, ludique par les énigmes éventuelles à résoudre pour l'atteindre, culturel pour les découvertes qu'elles proposent, il semble avoir tout pour séduire les randonneurs.



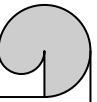
Hormis l'acquisition d'un GPS ou de l'application géocaching pour le smartphone, ce jeu est totalement gratuit. Il a été créé en 2000 et le nombre de joueurs augmente sans arrêt. Il a des règles simples de fonctionnement comme le respect de la nature et de la propriété privée.

Ce loisir ludique, convivial, permet de découvrir des lieux différemment. En famille, il est souvent difficile de faire marcher les enfants, mais quand il s'agit de trouver une "cache", ils ne rechignent plus. Les « géocacheurs » essaient toujours de faire découvrir de jolis lieux, un beau point de vue, lorsqu'ils planquent leur « cache ».

A ce jour il y a près de 2 348 000 géocaches actives et plus de 6 millions de géocacheurs dans le monde. Dans le Val d'Oise 805 géocaches placées par 91 géocacheurs. Ce loisir est un bon complément à la marche. On peut raisonnablement imaginer que notre association sportive développe cette activité dans les années à venir.

Pour en savoir plus sur le sujet, connectez-vous à [www.geocaching.com](http://www.geocaching.com) et [www.mides.fr](http://www.mides.fr)

*Article rédigé par Daniel Diot*



## **Focus sur la marche nordique « technique » !**

Depuis de nombreuses années la marche nordique est à la RSP une activité dont le succès ne se dément pas.



On peut dire que nous avons même été un des clubs de la FFRS pionnier en ce domaine. J'en profite pour remercier ici ceux qui ont œuvrés depuis le début pour son développement et sa réussite. Ils se reconnaîtront.

Depuis quelques mois un module de perfectionnement a vu le jour sous l'égide de Françoise et Yves HAMON. Il est destiné à tous ceux qui souhaitent améliorer leur technique afin d'être plus efficace sur le terrain.

Contrairement aux idées reçues il ne s'agit pas de marcher systématiquement très vite mais plutôt d'essayer de marcher mieux. Et en marchant mieux on marche de toute façon un peu plus vite.

Chaque mercredi matin nous nous retrouvons pour une séance de 2 heures comprenant 1h30 de marche active entrecoupée de quelques séquences ludiques et 30 minutes d'échauffements et d'étirements dynamiques.

Le RV est à 8h45 au parking habituel du Plessis uniquement hors vacances scolaires.

A bientôt sur les chemins du Val d'Oise.

*Article rédigé par Pierre Alexandre Roux*

## Les livres de saisons

**C'EST L' PRINTEMPS !** Les sorties pique-nique, les randonnées à pied ou à vélo sont de saison. Seuls les pessimistes vous diront qu'une journée à la campagne se termine toujours par des démangeaisons. Mais que de moments inoubliables passés au milieu de nos enfants et petits-enfants et au milieu des fleurs. Le muguet, vous connaissez. Les tapis de fleurs blanches (anémones Sylvie), de fleurs bleues (jacinthes sauvages) peut-être moins. De mars à septembre, de nouvelles beautés apparaissent autour de nous. Il y a des livres pour apprendre à les reconnaître, à les nommer, à en faire d'une année sur l'autre des amies dont vous guettez la naissance. En particulier, ces discrètes orchidées sauvages qui aiment les sols calcaires du Vexin et de nos montagnes. Les Flores d'Europe occidentale se trouvent de 6,90 € à 20 € dans toutes les bonnes librairies, présentées selon la couleur de la fleur.

N'oubliez pas votre appareil photo qui vous poussera à passer pas mal de temps à 4 pattes dans l'herbe et vous permettra de rentrer chez vous le soir avec toutes ces fleurs merveilleuses, sans les cueillir.

Une fleur que vous cueillez cet après-midi, ce soir sera fanée... Comme disait le poète...

*Article rédigé par Jean-Pierre Limentour*



## L'idée nature

Quand je randonne avec la RSP, j'emporte toujours dans un sachet une banane ou une orange « pour la route ». Je remets les peaux dans le sachet et je ramène le tout à la maison au tri sélectif ou au compost... Cela n'est pas lourd à remporter, c'est propre, c'est NATURE.

## ⌘⌘⌘ JEUX DETENTE ⌘⌘⌘

### Kézako

Dans ce jeu, dix mots vous sont proposés. À côté de chacun d'eux, **inscrivez les chiffres correspondant aux trois définitions qui s'y rapportent**. La première définition vous est donnée en exemple :

A	2	PLANTE	F		MANCHETTE
B		RAFLE	G		CEIL
C		SERRE	H		HOLLANDE
D		CORNE	I		DUK
E		FRAISE	J		COLOMBE

### Les définitions sont...

1	Griffe ou ongle de certains rapaces.	16	Grappe sans ses grains.
2	Face intérieure du pied.	17	Titre en gros caractères à la une d'un journal.
3	Intestin grêle du veau.	18	Jeune fille pure et candide.
4	Papier de luxe vergé, très résistant.	19	Fromage du genre gouda, édam ou mimolette.
5	Pli fait au coin d'un papier.	20	Coup porté avec l'avant-bras, au catch.
6	Arrestation massive opérée à l'improviste.	21	Endroit clos où protéger les plantes en hiver.
7	Oiseau symbole du Saint Esprit.	22	Bourgeon naissant.
8	Collerette portée par les hommes et les femmes au XVI <sup>e</sup> siècle.	23	Sorte de pomme de terre.
9	Belle, c'est un beau brin de fille.	24	Membrane charnue qui pend sous le bec du dindon.
10	Vieil avertisseur automobile.	25	Luxeuse voiture à cheval à quatre roues.
11	Axe renflé de l'épi de maïs.	26	De gazelle, c'est un gâteau oriental.
12	Centre d'une dépression.	27	Petit dispositif de visée optique placé dans une porte.
13	Végétal à racine, tige et feuilles de petite taille.	28	Réception du ballon au volley.
14	Dans le Sud de la France, colline étroite et allongée.	29	Rapace nocturne, variété de hibou.
15	Titre de noblesse le plus élevé après celui du prince.	30	Partisan d'une solution pacifique dans un conflit.

### AGENDA

**7 Mai Tournoi de boules**, « Challenge Roger Gossaert » sur le terrain du Plessis Bouchard de 9h00 à 17h00 (ou 28 Mai en cas d'intempéries)

**16 Juin Pique-nique d'été de la RSP** - Pique-nique champêtre sur la base de loisir de Cergy (programme diffusé ultérieurement)

**Inscriptions Sorties culturelles et séjour randonnées** : N'hésitez pas à vous inscrire à ces propositions même si vous pensez que tout est très vite complet... Les désistements ne sont pas rares !

**Nouvelles activités** : Yoga, Zumba adaptée, marche nordique technique

### Renseignements pratiques

Pour consulter notre site :

<http://rsparisis95.e-monsite.com/>

Pour nous écrire :

Denise GUYONNET

47 rue Gambetta

95600 EAUBONNE

Tél : 06 74 49 72 33

Mail : rsparisis95@gmail.com