***ACCUEIL***

*Le* **Vendredi hors jours fériés et congés scolaires de 14h00 à 17h00-du 5/01 au 16/02/2024**
(Adhésions, renseignements...)  **au Gymnase Guillaumie, Rue Guillaumie, Le Plessis Bouchard.**

**ACTIVITES 1er semestre 2024**

***RAPPEL : POUR TOUTES LES ACTIVITES DANS LE GYMNASE (50 PERSONNES MAXI DANS LA SALLE) UNE SECONDE PAIRE DE CHAUSSURES POUR LA PRATIQUE EN SALLE EST OBLIGATOIRE***

***ACTIVITE DANSE***

*Animation****: Jacqueline BUARD*** *– Martine DERWEDUEZ - Pascale LOUCHART* ***-*** *Sylviane DRUART -*

 *Geneviève LANGLOIS*

*RV Salle Fratellini du Gymnase Guillaumie- Rue Guillaumie au Plessis Bouchard*

*Chaque* ***Mardi et Vendredi de 14.00 à 16.30*** *hors jours fériés et vacances scolaires*

***GYMNASTIQUE MAINTIEN EN FORME***

* ***Inscription préalable obligatoire – 2 séances par semaine AUTORISéES
SOUS RéSERVE DE PLACES DISPONIBLES***

*Animation****: Maïté FENAYON*** *– Françoise CAPPELLO – Monique LACASSIE –**Edwige AMORY* ***-*** *Raymond PLANCHAUD –**Jean-Bernard DUHAMEL, Jean-Jacques GALLIOU*

*RV Salle Fratellini du Gymnase Guillaumie – Rue Guillaumie au Plessis BOUCHARD*

*Chaque* ***Lundi de 16h30 à 17h30,*** *chaque* ***jeudi de 16h15 à 17h15,*** *et chaque* ***Vendredi de 16.45 à 17.45*** *hors jours fériés et vacances scolaires*

* ***RAPPEL : SERVIETTE OBLIGATOIRE ET TAPIS PERSONNEL RECOMMANDé***

 ***Le matériel sur place appartient au club et doit être obligatoirement remis en place en fin de séance***

***ZUMBA-FITNESS (activité cardio)***

*Animation****: Maïté FENAYON*** *- Monique LACASSIE, Monique BOULANGER*

*Salle Fratellini du Gymnase Guillaumie – Rue Guillaumie – Le Plessis Bouchard*

*Chaque* ***Vendredi de 9h00 à 10h00*** *hors jours fériés et vacances scolaires*

* ***Paire de baskets ou tennis obligatoire (pas de chausson de danse)***

***ACTIV MéMOIRE***

***INSCRIPTION PRéALABLE***

*Animation :* ***Jacqueline BUARD****, Geneviève LANGLOIS*

*Salle Fratellini du Gymnase Guillaumie – Rue Guillaumie – Le Plessis Bouchard*

*Chaque* ***jeudi de 14h à 15h30*** *hors jours fériés et vacances scolaires*

***SECTION MULTIACTIVITES SENIOR ou S.M.S***

***INSCRIPTION PRéALABLE***

*Animation****: Maïté FENAYON,*** *Edwige AMORY, Aline BODILSEN, Pierre-Alexandre ROUX, Laurence LEYGNAC, Paulette BEAUVIEUX*

*Salle Fratellini du Gymnase Guillaumie – Rue Guillaumie – Le Plessis Bouchard*

*Chaque* ***lundi de 13h00 à 14h30 et de 14h45 à 16h15, et chaque vendredi de 10h15 à 11h45,***

*Hors jours fériés et vacances scolaires*

***GYMNASTIQUE CéRéBRALE***

***INSCRIPTION PREALABLE***

*Animation****: Danielle BARREAU –*** *Aline BODILSEN*

*RV à l'annexe du centre culturel, rue Alexopoulos*

*Chaque* ***mardi de 09.00 à 10.30 et de 10.30 à 12.00*** *hors jours fériés et vacances scolaires*

***JEUX DE SOCIETE***

*Animation :* ***Ghislaine DENIS –*** *Françoise CAPPELLO*

*RV Salle Jean-Yves Cousteau* ***–*** *Espace Maillard* ***–*** *156 Chaussée Jules César Le Plessis Bouchard
(accès par le chemin autour du bois)*

*Chaque* ***mercredi de 14.30 à 17.00*** *hors jours fériés et congés scolaires*

***AQUAGYM***

***ACTIVITE PAYANTE AVEC INSCRIPTION PREALABLE OBLIGATOIRE***

*Animation****: Maïté FENAYON –*** *Françoise CAPPELLO – Edwige AMORY, Jean-Jacques GALLIOU*

*RV Piscine de Franconville*

*Chaque* ***mardi de 16.00 à 17.00 –*** *chaque* ***mercredi de 8.00 à 9.00*** *– chaque* **jeudi de 11.00 à 12.00**

*Hors jours fériés et vacances scolaires*

***BOWLING***

**Participation financière demandée**

*Animation****: Jean-Luc LACASSIE***

*RV Bowling de Franconville*

***Un mardi sur deux à 14.00***

*Les* ***mardis : 09 et 23/01/2024, 06 et 27/02/2024, 12 et 26/03/2024, 02 et 30/04/2024, 14 et 28/05/2024, 25/06/2024***

***TENNIS DE TABLE***

**ACTIVITE PAYANTE AVEC INSCRIPTION OBLIGATOIRE**

*Animation****: Maïté FENAYON –*** *Francis CHARBONNIER. Entraineur fédéral :* ***Gilles DARVAUX***

*RV Gymnase Guillaumie au Plessis Bouchard* ***chaque mercredi de 18h00 à 20h00***

*Et* ***chaque jeudi de 17h00 à 20h00*** *Hors jours fériés et vacances scolaires.*

***BADMINTON***

**ACTIVITE PAYANTE AVEC INSCRIPTION OBLIGATOIRE**

*Animation****: Alain LE MELLEDO***

*RV**CSL de Franconville*

*Activité suspendue*

***DISC GOLF***

*Animation****: Alain LE MELLEDO***

*RV bois des éboulures à Franconville, parking de l'école maternelle.*

*Chaque* ***mardi de 10.00 à 11.30 hors jours fériés et vacances scolaires***

*Activité suspendue*

***BOULES***

*Animation****: Paul GESLIN –*** *Michel HOSPITAL*

*RV Boulodrome du Plessis-Bouchard*

*Chaque* ***mercredi à 14.00 et vendredi 14.00***

***Si l’activité devait se dérouler en l‘absence d'animateur, elle se pratiquerait sous la responsabilité de chacun, le club déclinerait toute responsabilité en cas d’accident***

***VELO ROUTE / VTC***

***PORT DU CASQUE OBLIGATOIRE. Un gilet de sécurité ou une tenue fluo est vivement conseillé(e). Prévoir également son matériel de dépannage (chambre à air, pompe, clés …)***

*Animation* ***VTC : Christian BURGER,*** *Laurent VERMEULEN*

*Animation* ***Vélo Route : Guy PLAIS*** *– Daniel COUROIS*

*RV devant le centre Culturel Jacques Templier au Plessis Bouchard*

*Chaque* ***Mardi (hors jours fériés)*** *(en cas de météo défavorable, contacter l’animateur).*

***VTC****:* ***08.30 d’avril à fin octobre et 13.15 de novembre à Mars.***

***Vélo Route****:* ***08.30 d’avril à fin octobre.***

*Ponctuellement une sortie d’une journée avec restaurant est programmée.*

*VTC et Vélo Route en commun à 13h15 de novembre à mars*

***Les Vélos à assistance électrique sont acceptés.***

***RANDONNEE PEDESTRE***

*Coordinatrice :* ***Annie CUSQUEL****, animateurs voir plannings pages 8 et 9.*

*RV Parking du boulodrome au Plessis Bouchard, chemin de la plaine.*

*Chaque* ***lundi matin à 09.00*** *hors jours fériés* ***(8 à 10kms)*** *– Planning détaillé en page 8.*

*Chaque* ***jeudi****– Planning détaillé en page 9.*

***MARCHE PROMENADE***

*Coordinatrice :* ***Solange SASSIAT,*** *animateurs Nelly FEUILLARD, Michel VALTAT, Jean-Pierre NOIROT*

*RV Parking du Centre Culturel Jacques Templier au Plessis Bouchard.*

*Chaque* ***lundi après-midi de 14.*30 à 16.30 *d’octobre à fin avril*** *hors jours fériés et vacances scolaires*

*Chaque* ***Vendredi matin de 9.00 à 11.00 de mai à septembre*** *hors jours fériés et vacances scolaires*

***MARCHE NORDIQUE***

*Coordinateurs :* ***Françoise HAMON*** *- Raymond PLANCHAUD, animateurs voir planning page 8.*

*Chaque* ***lundi et mercredi*** *matin à* ***8.45*** *hors jours fériés et vacances scolaires.*

*La veille de la sortie l’animateur informe le groupe de l’heure et du lieu de départ. L'information se fait via l'application WHATSAPP.*

*Planning détaillé en page 8.*

*Les nouveaux participants doivent au préalable appeler l’un des animateurs qui leur donnera toutes les indications, et verra avec eux s’ils ont besoin d’un covoiturage, de bâtons (prêtés à la 1ère séance) etc ...*

Activité s’adressant aux personnes en bonne condition physique et l’expérience de la randonnée (Séance d’ 1h30 à 2h à allure soutenue). Bâtons de marche nordique obligatoires (les bâtons de randonnée sont prohibés) et chaussures de trail recommandées.

***MARCHE BATONS***

*Coordinateur :* ***Marc GAUSSERAND****, animateurs voir planning page 8*

*RV Parking du boulodrome au Plessis Bouchard, chemin de la plaine.*

*Chaque* ***lundi matin à 8.45*** *hors jours fériés et vacances scolaires d’été (environ 10 kms).*

*Planning détaillé en page 8.*

 **LOCALISATION DU Parking du boulodrome au Plessis Bouchard, chemin de la plaine**

Rassemblement des randonneurs

***ASSURANCE***

La couverture que procure l’assurance attachée à la licence FFRS implique un équipement minimal de sécurité en fonction de l’activité pratiquée. En particulier, il est rappelé qu’en randonnée, même « facile », le port de chaussures de randonnée adéquates **est OBLIGATOIRE !**

Tout animateur de randonnée, de marche nordique, de marche bâtons et de marche promenade, pour une question de responsabilité, est donc en droit de refuser un participant chaussé de façon inadéquate (chaussures de ville, tennis ou training par exemple.)

Pour toutes les randonnées, chaussures de randonnée avec semelles crantées obligatoires, tige haute conseillée.

Nos amis les animaux ne sont pas admis en randonnée pour des questions de sécurité.

***Détails pratiques pour les randonnées pédestres et sortie culturelles***

Pour toute information ou modification, consulter le site internet rsparisis95.e-monsite.com

Pour les randonnées ou sorties culturelles sur inscription, celle-ci doit se faire obligatoirement par courriel ou par téléphone auprès de l’organisateur. Ce dernier fera parvenir, si nécessaire, le descriptif spécifiant les modalités de la sortie aux participants (lieu de RV, transport, horaires, etc..).

**EN CAS DE DESISTEMENT POUR LES SORTIES CULTURELLES, SEJOURS et VOYAGES SANS REMPLACANT APRES REGLEMENT, LE REMBOURSEMENT SERA ETUDIE AU CAS PAR CAS EN FONCTION DE LA SITUATION PARTICULIERE.**

***Sécurité générale***

En cas d’alerte météo rouge ou orange sur le secteur concerné, la RSP annule systématiquement les activités.

Si l’activité était maintenue en cas d’alerte rouge ou orange ou dans le cas d’absence de l’animateur le club déclinerait toute responsabilité en cas d’accident.

|  |
| --- |
|  **N° de TELEPHONE des animateurs** |
| AMORY Edwige | 06 78 01 86 92 |  | HAMON Yves | 06 07 61 50 82 |
| BARREAU Danièle | 06 85 40 50 11 |  | HAMON Françoise | 06 74 81 78 35 |
| BODILSEN Philippe | 06 98 41 57 40 |  | HOSPITAL Michel | 06 24 66 37 83 |
| BODILSEN Aline  | 06 70 16 94 69 |  | LACASSIE Monique | 06 64 62 96 90 |
| BUARD Jacqueline | 06 18 02 50 55 |  | LACASSIE Jean-Luc | 06 14 35 68 24 |
| BURGER Christian | 01 34 14 57 74 |  | LANGLOIS Geneviève | 06 18 85 65 33 |
| CAPPELLO Françoise | 06 28 06 35 88 |  | LARGEAIS Michel | 06 03 88 12 51  |
| CHARBONNIER Francis | 06 78 27 27 05 |  | LE GAL Joël  | 06 06 40 20 71 |
| CHARLETTE Jacky | 07 88 08 76 35 |  | LEGER Daniel | 06 73 71 95 78 |
| COUROIS Daniel | 06 19 50 81 62 |  | LEYGNAC Laurence | 06 25 40 67 98 |
| CUSQUEL Annie | 06 31 40 11 73 |  | LOUCHART Pascale | 06 78 60 14 26 |
| DELISLE Dominique | 06 85 06 00 36 |  | NOIROT Jean-Pierre | 06 33 98 43 55 |
| DENIS Ghislaine | 06 52 83 33 33 |  | PINARD Ginette | 06 51 37 25 06 |
| DERWEDUEZ Martine | 06 43 66 74 42 |  | PLAIS Guy | 06 20 93 50 39 |
| DEVINNE Régis | 06 67 32 92 90 |  | PLANCHAUD Raymond | 06 86 85 56 98 |
| DIAS PEREIRA Patricia | 06 88 91 99 20 |  | QUINIOU Jean-Pierre | 06 87 46 96 79 |
| DRUART Sylviane | 06 09 32 56 94 |  | ROLIN-BLANCHET Chantal | 06 89 58 22 84 |
| DUHAMEL Jean-Bernard | 06 66 32 01 81 |  | ROUX Pierre-Alexandre | 06 08 15 00 74 |
| FENAYON Maïté | 06 80 74 45 80 |  | SALGUEIRA José | 06 72 54 08 20 |
| FEUILLARD Nelly | 06 81 60 66 23 |  | SASSIAT Solange | 06 70 78 88 77 |
| GALLIOU Jean-Jacques | 06-09-67-46-71 |  | SENECHAL Bernard | 06 40 53 62 20 |
| GAUSSERAND Marc | 06 07 34 85 17 |  | VALTAT Michel  | 01 34 10 85 51 |
| GESLIN Paul | 06 63 35 97 91 |  | VERMEULEN Laurent | 06 70 55 20 18 |

***SéJOURS***

***SéJOURS 2024***

***Du 28/01 au 03/02/2024 : Séjour thalasso à Bénodet*** *Organisation****: J. BUARD/P. LOUCHART***

***Du 16 au 23/03/2024 : Séjour neige – La Plagne 1500 m*** *Organisation****: M. FENAYON/JB .DUHAMEL***

***Du 22 au 23/05/2024 : Zoo de Beauval*** *Organisation****: M. FENAYON***

***Du 26/05 au 02/06/2024 : Baie du Mont St Michel*** *Organisation****: S. SASSIAT/G. PINARD***

 ***+ 1 journée à Chausey + traversée de la baie - Co-voiturage***

***Du 08 au 15/06/2024 : Séjour multi activités – Vers (Lot)*** *Organisation****: M. FENAYON/P.A. ROUX***

***Du 20 au 26/06/2024 : Les trains Suisses*** *Organisation****: G. PINARD/S. SASSIAT***

***Du 07 au 14/09/2024 : Séjour d'une semaine dans les Pouilles (Italie)*** *Organisation****: M. FENAYON/F. et Y.HAMON***

***Du 17 au 24/09/2024 : Séjour d'une semaine dans les Pouilles (Italie)*** *Organisation****: M. FENAYON/P.A. ROUX***

***Du 28/09 au 05/10/2024 : Séjour vallée de l’Yonne*** *Organisation****: P.A. ROUX /N. FEUILLARD***

***PROJETS DE SéJOURS 2025***

***Préinscriptions ouvertes et impératives***

***Fin février 2025 : Carnaval de Nice*** *Organisation****: M. FENAYON***

***Février 2025 : Thalasso*** *Organisation****: J. BUARD/P. LOUCHART***

***1ère quinzaine de Mars 2025 : Ski*** *Organisation****: M. FENAYON***

***1ère quinzaine de Juin 2025 : Séjour multi-activités*** *Organisation****: M. FENAYON***

***Juin 2025 : Séjour Danemark*** *Organisation****: G. PINARD***

***1ère quinzaine de Septembre 2025 : Circuit Autriche*** *Organisation****: M. FENAYON***

***Fin septembre 2025 : séjour rando*** *Organisation****: P.A. ROUX***

***AGENDA 2023/2024***

***9/01/2024 : Assemblée générale RSP à 13h30***

***Samedi 10/02/2024  : Loto galette*** *Organisation****: M. FENAYON***

***Jeudi 29/02/2024 : Holiday on ice*** *Organisation****: M. FENAYON***

***Mercredi 14/02/2024 : Tournoi de tennis de table*** *Organisation****: M. FENAYON***

***Jeudi 4/04/2024 : Repas de printemps*** *Organisation****: P. GESLIN***

***Jeudi 4/04/2024 : GR 75 de la Porte d’Auteuil à la Porte Clichy*** *Organisation****: A. CUSQUEL***

 ***Inscription – Pique-Nique - Maxi 15 personnes***

***Mardi 23/04/2024 : Hôtel de la Marine – Place Vendôme –*** *Organisation****: J.B. DUHAMEL/B. SENECHAL***

 ***Visite guidée-Resto maxi 20 pers. environ 40/45 €***

***Jeudi 25/04/2024 : Village de Passy – Métro TROCADERO – 9h45-*** *Organisation****: S. SASSIAT***

 ***Inscription resto-maxi 16 pers.***

***26 ou 29/04/2024 : Repas des animateurs*** *Organisation****: R. PLANCHAUD***

***Vendredi 10/05/2024 : Centre de tri des vêtements Chanteloup les Vignes -*** *Organisation****: J.B. DUHAMEL***

 ***Car éventuel si 35 personnes***

***Jeudi 6/06/2024 : Tournoi de boules – Pique-nique tiré du sac*** *Organisation****: P. GESLIN***

***Jeudi 6/06/2024  : Village des Batignolles – Inscription - resto maxi 16*** *Organisation****: S. SASSIAT***

***Jeudi 27/06/2024 : Les fontaines de Paris – Inscription - Pique-nique - maxi 15*** *Organisation****: A. CUSQUEL***

***Vendredi 28/06/2024 : Journée RSP – Pique-nique*** *Organisation****: R. PLANCHAUD***

Facile : 2 à 4 h de marche Modéré : 4 à 5 h de marche Soutenu : plus de 5 h de marche Dn+ ≥ 300 m
Le temps de parcours **prend en compte le dénivelé** (100 m de dénivelé = 1 km en +) départ Pkg : 08h45

Pique-nique à prévoir sauf si le restaurant ou le retour ≈ 13h00 est précisé : inscription obligatoire