

ACCUEIL DES VILLES FRANÇAISES



SERVICE AU NOUVEL ARRIVANT

Antony

Septembre à décembre
2020



Label
2019/2021

Vous changez de ville?
AVF vous accueille
et vous accompagne.

2020
2021



1 place Auguste Mounié
92160 ANTONY

Tél : 01 42 37 09 41 – Email : avf@avfantony.com

WEB : AVFANTONY.COM



AVF « Accueil des Villes Françaises »

Présidente de l'Union Nationale : Michèle PROU-BARBA



Vous changez de ville, de situation familiale ou cessez vos activités professionnelles...

AVF 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, ayant toutes les mêmes statuts. Elles sont sans appartenance politique, non confessionnelles, animées par des bénévoles.

CHARTRE DES AVF

• **Article 1 :** *L'association a pour but d'accueillir en priorité les personnes et les familles nouvellement arrivées (depuis moins de trois ans) sur le territoire et de faciliter leur intégration.*

• **Article 2 :** *L'adhésion implique, dans les trois ans, l'engagement de contribuer bénévolement, après formation, aux actions et au fonctionnement de l'association.*

Approuvée lors de l'AG de l'UNAVF du 6 avril 2018.

UNION RÉGIONALE

Président de l'Île de France : Gilles CASANOVA



AVF ANTONY

Président de l'AVF Antony : Jean-Michel GROSSARD



Le Bureau : Président : Jean-Michel Grossard, Trésorier : François-Denis Grosleron, Secrétaire générale : Catherine Sandré, Vice-présidente chargée du Service du Nouvel Arrivant : Denise Roux

Les autres membres du CA : Jean-Paul Arrenault, Sylvie Confida, Monique Corbin, Bernadette Courteaux, Wilma Fiet, Noëlle Foll, Marie-Thérèse Guinnepain, Dominique Le Roux, Jean-Marc Morellet, Jacques Sandré, Régine Siffert, Isabelle Thiery, Rose-Marie Toulouse.

AVF Antony vous accueille 1 place Auguste Mounié aux horaires cités ci-dessous – sauf jours fériés et vacances scolaires.

Les accueillantes : Francine Bévenot, Joëlle Chapalain, Giselaïne Charles, Jacqueline Contentin, Monique Corbin, Michèle, Corsaut, Monique Deslandes, Sophie Doniguian, Patricia Moreau, Jeanine Rey, Monique Sabatier, Sames Sicsic, Heather Switzman, Mireille Tsakalos, Isabelle Ulliac.

HORAIRES D'ACCUEIL

Lundi	9h30 > 11h30
Mardi	9h30 > 11h30
Mercredi	18 h à 19 h
Jeudi	9h30 > 11h30
Vendredi	9h30 > 11h30
Samedi	Fermé

L'accueil ouvrira au public à partir du 14 septembre. Une permanence téléphonique sera assurée à compter du 1^{er}.

VACANCES SCOLAIRES Zone C

Toussaint	Samedi 17/10 au lundi 2/11/20	Le Jeudi 10h à 11h30
Noël	Samedi 19/12 au lundi 4/01/21	Fermé

Photo de couverture : Aquarelle "Espace Vasarely" réalisée par Michel BERTIN, adhérent de l'atelier "Aquarelle" de l'AVF

Chères adhérentes,
Chers adhérents,



Toute l'équipe AVF Antony espère vous retrouver tous en bonne forme après cette saison si particulière. Attentifs à l'évolution des réalités, les activités ont été stoppées et les événements annulés jusqu'en juin.

Cependant, la communication entre nous tous a continué, appels téléphoniques, multiplications des envois, photos, vidéos, musiques ont circulé sur les réseaux. Les animateurs ont entouré leur groupe. Leurs messages ont rythmé les semaines. Notre SITE AVF a été alimenté par vos envois. Un FORUM de discussion vous a été proposé.

Une nouveauté pour la rentrée vous est offerte : Adhésions et Inscriptions aux activités pourront se faire en ligne. Une présentation, sous forme Questions/Réponses vous avait été adressée et votre avis sollicité. Merci de votre participation.

La convivialité demeure, l'équipe informatique propose son aide aux personnes peu expérimentées qui souhaiteraient s'inscrire en ligne.

Toute l'équipe AVF se veut résolument optimiste en programmant une activité normale. Déjà, des initiatives pour des activités extérieures avec des consignes strictes ont repris. Quel bonheur !

Confiant, chacun respectera les consignes sanitaires en vigueur, nous les adapterons en fonction de la nature de l'activité, en concertation avec les animateurs et la mairie d'Antony qui met à notre disposition les salles. En raison de la distanciation préconisée, il pourrait être envisagé le dédoublement des ateliers, alternance par demi groupe une semaine sur deux.

Le Forum des Associations aura lieu l'après-midi des samedi 5 septembre (activités culturelles et loisirs) et dimanche 6 septembre (activités sportives), afin de limiter le nombre de visiteurs en un même endroit. Nous nous efforcerons d'y être présents mais sans assurance actuellement.

L'AGO est programmée au centre André Malraux le samedi 7 novembre en présentiel. Si ce n'était pas possible, les comptes financiers de la saison écoulée et le budget 2020-2021 vous seront envoyés par mail pour acceptation. Une autre AGO sera alors envisagée

Rendez- vous est donné pour une nouvelle belle saison.

Amitiés à tous

Toute l'équipe AVF Antony

Informations

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.

L'association n'a pas souscrit de "garantie individuelle accident" pour ses membres.

Il appartient à chacun de faire la démarche adéquate auprès de son assureur pour vérifier s'il est couvert en "garantie individuelle accident" pour les dommages dont il pourrait être victime dans le cadre des activités de l'association, et souscrire à cette garantie s'il le désire.

Certaines licences, UFOLEP pour la gymnastique, FFRP pour randonnée pédestre, marche nordique et bungypump, comportent cette "garantie individuelle accident". À vérifier par chacun que la licence qu'il a souscrite contient ou non cette garantie qui intervient en complément des remboursements CPAM et Mutuelles.

Fournir un certificat médical pour les activités nécessitant la délivrance d'une licence : bungypump, gymnastique, randonnée pédestre, marche nordique. Pour la randonnée, préciser : "en plaine et en moyenne montagne".

ADHÉSION ET INSCRIPTIONS AUX ACTIVITÉS

Deux formalités sont obligatoires :

- 1) **Adhésion à l'Association**
- 2) **Inscription aux activités**

Deux modalités sont proposées :

- 1) **par Internet**
- 2) **par courrier postal**

Aucune inscription possible par téléphone ou sans règlement.

Tous les informations sont regroupées dans la notice « **La rentrée, mode emploi** » à lire attentivement. Elle est disponible sur notre site internet et à l'Accueil.

COTISATION AVF ANTONY 2020-2021 (AG DU 9/11/2019)

Individuelle, tarif unique	20 €
Individuelle «nouvel arrivant» pour la 1 ^{ère} inscription	10 €

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

DU CÔTÉ DE ... L'ANIMATION !



De nouveaux créneaux sont proposés cette année : dans les Line-Dance, la Country, un groupe de Hatha Yoga plus dynamique, un niveau 2 pour le Chinois et grande nouveauté : Dessin, bienvenue à Alain ! Et un grand merci à tous les animateurs.

À NE PAS MANQUER : À VOS AGENDAS 2020 !

Programmation sous réserve du maintien des manifestations en fonction de l'évolution sanitaire et des consignes en vigueur.

Les adhérents « nouveaux arrivants à Antony », depuis moins de 3 ans, sont prioritaires pour l'inscription à ces manifestations.

> **SAMEDI 5 SEPTEMBRE 2020 – Forum de Associations : Activités culturelles et loisirs**

> **DIMANCHE 6 SEPTEMBRE 2020 – Forum de Associations : Activités sportives**

RdV : Espace A. Malraux, 1 Avenue Léon Harmel de 13h /18h

> **JEUDI 10 SEPTEMBRE – Ouverture des adhésions et aux inscriptions aux activités en ligne**

RDV <http://avfantony.com>

> **DIMANCHE 20 SEPTEMBRE 2020 – Le Carrousel de l'Art**

Exposition des ateliers AVF peinture

RdV de 10h à 18h30, place de l'Eglise Saint-Sathurnin

> **LUNDI 21 SEPTEMBRE 2020 – Inscriptions aux sorties culturelles** (Période octobre à décembre)

RDV de 14h à 16h, soit à Vasarely pour les inscriptions sur place ou sur Internet pour les inscriptions en ligne <http://avfantony.com>

> **DIMANCHE 11 OCTOBRE 2020 – L'Antonienne 4^e édition**

RdV dès 8h30 au Parc HELLER, Inscription par internet <http://l-antonienne.fr>

> **SAMEDI 7 NOVEMBRE 2020 – Assemblée Générale**

RdV : Espace A. Malraux, 1 Avenue Léon Harmel

> **VENDREDI 13 NOVEMBRE 2020 – Accueil des nouveaux arrivants et des nouveaux adhérents**

RdV à 19h30 à l'Espace Henri Lasson



LES ACTIVITÉS

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

Toutes les activités sont assurées par des animateurs bénévoles.

Si vous aussi vous souhaitez proposer une animation, n'hésitez pas à nous contacter.

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 trois 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).



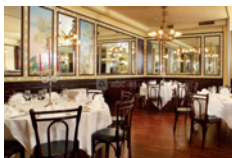
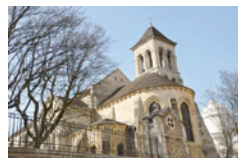
DISPOSITIONS POUR LES SORTIES CULTURELLES

Principe de base : **l'inscription est ferme et définitive ainsi que le paiement du montant de l'inscription.** De ce fait, il n'y aura plus de remboursement.

En cas d'empêchement, la personne inscrite doit informer la permanence :

- Si des personnes sont en liste d'attente, l'accueil les contactera pour une inscription éventuelle.
 - Si une inscription intervient avec le paiement correspondant, la permanence déclenchera le remboursement de la personne empêchée.
 - Si personne n'est en liste d'attente et si l'adhérent empêché propose un autre adhérent, celui-ci sera inscrit avec le paiement correspondant. L'accueil déclenchera le remboursement.
- Dans les autres cas, il n'y aura pas matière à remboursement.
- Les situations exceptionnelles pourront être instruites à la diligence de l'organisatrice des sorties.

Les déplacements se feront sous la responsabilité de chacun des participants.



ANIMATIONS ARTISTIQUES

Animation	N°	Jour	Horaire	Local	Animateur
AQUARELLE	1	mardi	16h-18h30	Vasarely	B. DEBEAUPUIS et A. GRAINAUT-MAGALLON
	2	jeudi	14h-16h30		F. GOUTET et P. ALGARON
ART FLORAL (Ikébana)		1 ^{er} vendredi	14h-17h	Centre A. Malraux	Mary-France BELMONT
DESSIN		jeudi	16h30-18h30	Vasarely	A. GRAINAUT-MAGALLON
PATCHWORK, APPLIQUÉ, BRODERIE, BOUTIS		mardi	13h30-16h	Vasarely	Nicole MARC
PEINTURE Huile et acrylique*		vendredi	9h15-12h	Vasarely	Espérance ROCA
THÉÂTRE***		mardi	20h-22h30	Vasarely	Florence JOLIER
TRICOT, CROCHET	1	mardi	17h-18h30	Vasarely	Alice MIRALLES
	2		18h30-20h		

ANIMATIONS CULTURELLES (*)

Animation	N°	Jour	Horaire	Local **	Animateur
CONVERSATION ALLEMANDE*		mardi	14h-15h30	Vasarely	Véréna GONIN
CONVERSATION ANGLAISE*	1	lundi	9h-10h30	Vasarely	N. JOBIC et A. CUEILLE
	2		10h30-12h		F. GOUTET/M. JACQUINET
	3	mardi	10h30-12h		François GOUTET
	4	jeudi	10h-11h30		Véronique CHAUVIN
CONVERSATION ESPAGNOLE*	1	mercredi	14h30-16h30	Vasarely	Rosa Maria GONZALEZ
	2	vendredi	14h30-16h30		
CONVERSATION ITALIENNE*	1	lundi	13h30-15h	Vasarely	Françoise GIQUEL
	2	mardi	9h-10h30		Jacques FRANC
	3	mercredi	10h30-12h		
CHINOIS (découverte)	1	mardi	16h30-17h30	Vasarely	Tak-Wah-ONG
CHINOIS*	2		18h-19h		
GYM CÉRÉBRALE		mercredi	10h-11h30	Vasarely	M. ALEXANDRE/G. SERRE
PETIT BOUILLON DE CULTURE		1 lundi sur 2 par mois	9h15-12h	Vasarely	Peter HERMAN et Jacqueline LHORCA

* Connaissances de base indispensables (pour le Qi Gong au moins un an de pratique)

** Licence obligatoire

*** Pré-inscription obligatoire le mardi 22 septembre 2020 à 20 h Espace Vasarely salle Indigo

**** Bowling : prix de la séance 7 € et 6,60 € si le pratiquant vient avec son matériel.

ANIMATIONS LOISIRS					
Animation	N°	Jour	Horaire	Local	Animateur
BELOTE		mercredi	17h30-19h30	Vasarely	C. LACZA / P. PETIT
BRIDGE tournois	1	mardi	13h30-17h15	Vasarely	C. JOURON et M.DECHY
	2	jeudi	13h30-19h	La Fontaine	M. DECHY/M. BROUILLET
ÉCHECS*		jeudi	14h-18h	Vasarely	Joël GUYADER
OENOPHILIE		1 mer. / mois	20h-22h30	Vasarely	Georges ORZATI
PYRAMIDE**		samedi	14h-17h30	Vasarely	F. PICHON / J. MUZEAU
SCRABBLE	1	lundi	15h15-18h30	Vasarely	M. TSAKALOS/P. MOREAU
	2	vendredi	16h-19h		D. LE ROUX et M. AYACHE
TAROT*		lundi	18h-20h	Vasarely	G. GEHIN et C. LACZA

ANIMATIONS SPORTIVES / RELAXATION Certificat Médical pour bungypump, gym, marche nordique et randonnée pédestre					
Animation	N°	Jour	Horaire	Local	Animateur
BOWLING****		1 ^{er} , 3 ^e vendredi	14h	Bowling Thiais	J.-C. ARRENAULT
BUNGYPUMP**		mercredi	18h30-19h30	Parc Heller	JC PICHON et A.DEVILLE
GYMNASTIQUE intégrale**		mercredi	9h-11h	Eric Tabarly	Bako MOUILLERON
LINE DANCE ET COUNTRY	1	Débutants Mardi	14h30-16h	L'Herbier	Michèle DOYEN
	2	Novices débutants sam. 1 et 3	14h-15h		Monique CORBIN
	3	Novices sam 1 et 3	15h-16h		
	4	Confirmés sam 1 et 3	16h-17h		
	-	Révisions sam. 2 et 4	Pour 2,3 et 4 14h-17h		
MARCHE		lundi	14h-15h30	Parc de Sceaux	Monique CORBIN
		dont 2 ^e lundi		P. Heller	
MARCHE NORDIQUE**		samedi	9h30-11h30	Parc de Sceaux	J.-C. PICHON
		dont 1 ^{er} samedi		Bois de Verrières	
PÉTANQUE		Détails en rubrique Pétanque JP ARRENAULT/J MORDAQUE			
QI GONG*	1	mercredi	9h-10h30	L'Herbier	M.-C. FERRIER
	2		10h30-12h		J.-M. FREMY
RANDONNÉES PÉDESTRES**		Détails en rubrique Randonnée			J.-C. PICHON
SOPHROLOGIE	1	mardi	9h-10h30	Vasarely	Marie RICHARD
	2		10h30-12h		
TENNIS*		mardi et vendredi	9h-11h	Stade G. Suant	C. PERRIN D'ARLOZ
TOUTES DANSES EN LIGNE		mardi	16h10-17h30	L'Herbier	Michèle DOYEN
YOGA	1	lundi	10h-12h	Vasarely	Lise BLAUWART
	2		18h30-20h		F. LUBEIGT / P. HERMAN
	3	1 jeudi sur 2	9h15-10h30		
	4	Hatha yoga lundi	doux 10h-11h30	L'Herbier	N. AZAN-CANOUI
	5	Hatha yoga jeudi	dynamique 10h30-12h		
ZUMBA		vendredi	17h30-18h30	L'Herbier	Malika NICOLAS

Responsable Joëlle Chapalain



Pass LOUVRE : Nouvelle procédure d'abonnement

Adhésion possible directement sur le site amisdulouvre.fr pour profiter du tarif réduit avec le code rattaché : ANTONY_AVF_20. Carte nominative envoyée directement sous 7 jours ouvrés.

En cas d'impossibilité, il est impératif de prévenir l'accueil. Tout remboursement se verra amputé de 3 € pour frais de dossier

> VENDREDI 9 OCTOBRE – De Pont-Cardinet au palais de justice, le nouveau visage des Batignolles (conférencier Vincent Delaveau). Pièce d'identité obligatoire

L'inauguration du palais de Justice et le quasi achèvement de ses abords et du parc Martin Luther King justifient ce nouveau parcours. Nouveau siège de la Police judiciaire qui a gardé son numéro 36 mais... rue du Bastion. Plus loin, l'étonnante architecture de la nouvelle maison des avocats.

Métro porte de Clichy, sortie Av de la porte de Clichy, palais de justice ; 14h20

Rdv RER Antony 13h15 – 13 €

> VENDREDI 16 OCTOBRE – De la gare du Nord à l'ancienne prison Saint-Lazare (conférencière Caroline Haury)

Une promenade dans le X^{ème} arrondissement, ancien faubourg d'ouvriers : l'ancienne prison Saint Lazare, dont les vestiges ont été restaurés pour abriter la médiathèque Françoise Sagan, l'église Saint Vincent de Paul, construite sur « la montagne », présente de belles peintures de Flandrin.

Devant la gare du Nord ; 10h20 - Rdv RER Antony 9h40 – 12 €

> VENDREDI 13 NOVEMBRE : L'art et l'histoire de la poste en son nouveau musée (conférencier Vincent Delaveau)

Après d'importants travaux, le musée de la Poste a rouvert ses portes fin 2019. Il présente désormais ses riches collections dans des espaces confortables et lumineux. Cette visite propose un parcours historique et artistique insolite dans le monde des « PTT ».

Hall du musée, 34 boulevard de Vaugirard, Paris 15^e M° Montparnasse ; 14h50

Rdv RER Antony 14h00 – 17 €

> VENDREDI 20 NOVEMBRE – Montmartre : De la place des abbesses à Saint-Pierre de Montmartre (conférencière Caroline Haury)

Montmartre présente encore des lieux éloignés du grand tourisme : la Place des Abbesses avec son église Saint Jean de Montmartre, la Place Emile Goudeau et le Bateau Lavoir, le Moulin de la Galette, la rue Saint Vincent, l'église Saint Pierre de Montmartre construite du XII^{ème} au XV^{ème}.

Sortie du métro Abbesses ; 10h20

Rdv RER Antony 9h20 – 12 €

> JEUDI 17 DÉCEMBRE – Goûter – Conférence à la Brasserie Lipp (conférencier Vincent Delaveau)

Avec le Flore et les Deux Magots, Lipp forme la sainte Trinité des brasseries de Saint-Germain-des-Prés. Fondée au début des années 1880 par un Alsacien, Léonard Lipp. Elle s'appelle alors la brasserie des Bords du Rhin. Dans les années 1920, elle devient l'un des lieux les plus courus de Paris par la haute société de la politique, des arts et de la littérature — rive gauche oblige. Je vous invite à pousser les portes de cet établissement mythique à l'occasion d'un goûter-conférence.

Devant la brasserie, 151 Bd St Germain, M° St-Germain-des-Prés ; 15h20

Rdv RER Antony 14h40 – 24 € (Participation AVF « convivialité » 10 € comprise)

PÉTANQUE

Responsables : Jean-Paul Arrenault et Jean Mordaque



Les beaux jours et la pétanque sont de retour... au plaisir de se retrouver 2 fois par mois. Jean-Paul communiquera par mail les dates des rendez-vous.

RdV au Boulodrome de Massy, 6 avenue du Noyer Lambert (entre l'Hôpital et la piscine).

MARCHE NORDIQUE

Responsable : Jean-Claude Pichon



Animateurs diplômés : JP. Arrenault, G. Bévenot, G. Botrel, A. Bouzidi, JL. Chevaleyre, T. Detwiler, A. Deville, JC. Pichon, C. Menasse, J. Perrot.

Chaque samedi de 9h30 à 11h30.

L'activité se poursuit pendant les petites vacances scolaires.

Rendez-vous sur le parking de la Grenouillère, sortie bas, au Parc de Sceaux (face à la sous-préfecture), **sauf le 1^{er} samedi** du mois où le Rdv est sur le parking du collège Sophie Barat (50 Rue des Grillons, 92290 Châtenay-Malabry). Pour la découverte de l'activité, AVF Antony dispose de quelques paires de bâtons spécifiques.

N'achetez pas vos bâtons avant de nous avoir rencontrés. Licence FFRP obligatoire.

BUNGY-PUMP

Responsable : Jean-Claude Pichon



Animateurs diplômés : A. Deville, JC. Pichon

Chaque mercredi de 18h30 à 19h30.

L'activité se poursuit pendant les petites vacances scolaires.

Rendez-vous devant la grille du Château Saran (Parc Heller, rue Prosper Legouté).

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

N'achetez pas vos bâtons avant de nous avoir rencontrés. Licence FFRP obligatoire.

RANDONNÉES PÉDESTRES

Responsable : Jean-Claude Pichon



Animateurs diplômés : JP Arrenault, G. Bévenot, S. Biancale, G. Botrel, C. Caillette, D. Chilou, A. Deville, B. Desangles, E. Deschamps, T. Detwiler, A. Duprat, I. Gau, S. Goutet, C. Grossard, J. Guillon, B. Jouffrey, C. Larue, JP Laugier, JC Pichon, A. Sauser, C. Schittenhelm, MN Schmitt, G. Senentz, G. Théret, JP. Ticot, R. Vétu, JL Wahl

AVF Antony vous propose des randonnées à la journée et à la demi-journée. Disposant d'une extension d'immatriculation tourisme, AVF Antony vous propose aussi des séjours en week-end et semaines, accompagnés par des animateurs diplômés. Aucune inscription ne sera prise avant la parution de la notice d'information.

Licence FFRP obligatoire.

La difficulté des randonnées vous est indiquée par le nombre de ★ :

On introduit une nouvelle notion "rando cool", allure modérée, on prend son temps pour les photos... ;

★ facile / ★★ moyenne / ★★★ difficile (long, pentu, rapide), ainsi que par l'Index IBP.

Index IBP = définit l'effort physique correspondant à la randonnée. Chaque participant doit évaluer son niveau par rapport à cet indice calculé automatiquement à partir du tracé de la randonnée (longueur et dénivelé).

Rdv Parc Heller = devant le Centre Municipal de Loisirs du Parc Heller, 20 rue Prosper Legouté à Antony.

Voiture = déplacement en voiture (covoiturage selon la réglementation) vers le lieu de départ de la randonnée (prévoir paire de chaussures propres pour le retour).

Rdv RER = sur la dalle du RER B gare Antony.

PN = Pique-nique (à prévoir pour toutes les randonnées de la journée).

Un équipement adapté est exigé pour la randonnée. Par mesure de sécurité, les animateurs se réservent la possibilité de refuser la participation d'un adhérent dont l'équipement ne leur paraîtrait pas adapté.

La responsabilité de l'accompagnateur et de l'AVF est automatiquement déchargée dès lors qu'une personne quitte le groupe ou ne respecte pas les consignes de sécurité.

Mettez sur votre portable « rando.avfantony.com » pour avoir toutes les infos sur la rando.



Propositions de randonnées :

C. Schittenhelm > JEUDI 3 SEPTEMBRE 2020 - ★ - (index IBP=39) - Bièvres, bois et rivière

Rdv: Parc Heller, 10h, Mini journée, Distance: 15km, Temps: 4h1/2, Voiture + PN.

JC. Pichon > DIMANCHE 6 SEPTEMBRE 2020 - Forum de la rentrée

Rdv: Malraux, 10h, Journée.

D. Chilou > LUNDI 7 SEPTEMBRE 2020 - ★★ - Mont-Aigu-Franchard

Rdv: Parc Heller, 9h, Journée, Distance: 15km, Temps: 5h, Voiture + PN, Dénivelé: 200m, sentiers Denecourt.

C. Caillette > MARDI 8 SEPTEMBRE 2020 - ★★ - (index IBP=60)-St Sulpice de Favieres

Rdv: Parc Heller, 9h, Journée, Distance: 21km, Temps: 5h1/2, Voiture + PN, Dénivelé: 300m.

A. Sauser > JEUDI 10 SEPTEMBRE 2020 - ★ - (index IBP=40)-Domaine de Villarceaux

Rdv: Parc Heller, 8h, Journée, Distance: 16km, Temps: 4h1/2, Voiture, Dénivelé: 250m,

Inscription au plus tard le 1/9 pour restaurant et visite guidée du domaine avec participation (30€).

JC Pichon > DIMANCHE 13 SEPTEMBRE 2020 - ★★★ - (index IBP=67)-Forêts de Vélizy Meudon, Jouy

Rdv: Parc Heller, 9h, Journée, Distance: 24km, Temps: 6h1/2, Voiture + PN, Dénivelé: 400m.

Guy / Roger > MARDI 15 SEPTEMBRE 2020 - ★★ - (index IBP=59)-Maintenon, boucles de l'Eure

Rdv: Parc Heller, 7h, Journée, Distance: 25km, Temps: 6h1/2, Voiture + PN, Dénivelé: 400m.

B. Desangles > JEUDI 17 SEPTEMBRE 2020 - ★★ - (index IBP=58)-Sacras-Mérévill

Rdv: Parc Heller, 8h, Journée, Distance: 22km, Temps: 5h1/2, Voiture + PN, Dénivelé: 300m.

J. Bassompierre > VENDREDI 18 SEPTEMBRE 2020 - ★ - Massy/Verrieres

Rdv: Parc Heller, 13h, 1/2 journée, Distance: 13km, Temps: 3h1/2, Dénivelé: 200m, Départ à pied.

A. Duprat > DIMANCHE 20 SEPTEMBRE 2020 - ★★ - (index IBP=53) - Dourdan - Ste Mesme

Rdv: Parc Heller, 9h, Journée, Distance: 20km, Temps: 5h1/2, Voiture + PN, Dénivelé: 250m.

MN Schmitt > MARDI 22 SEPTEMBRE 2020 - ★★ - (index IBP=53) - Oncy sur Ecole

Rdv: Parc Heller, 9h, Journée, Distance: 21km, Temps: 5h1/2, Voiture + PN, Dénivelé: 200m.

JC Pichon > DU 23 AU 29 SEPTEMBRE 2020 - ★★ - Cinque Terre - Séjour. Inscriptions closes.

D. Chilou > VENDREDI 25 SEPTEMBRE 2020 - ★★ - Forêt de St Arnoult en passant par le Petit Ste Mesme

Rdv: Parc Heller, 9h, Journée, Distance: 14km, Temps: 4h, Voiture + PN, Dénivelé: 200m.

JP Arrenault > DIMANCHE 27 septembre 2020 - ★★ - Fontainebleau - Les 25 bosses

Rdv: Parc Heller, 8h, Journée, Distance: 15km, Temps: 6h, Voiture + PN, Dénivelé: 1000m.

G. Botrel > MARDI 29 SEPTEMBRE 2020 - ★ - (index IBP=38) - La Roseaie de l'Hay-les-Roses

Rdv: Parc Heller, 9h, Journée, Distance: 16km, Temps: 5h, PN, Dénivelé: 150m, Départ à pied.

J. Guillon > MERCREDI 30 SEPTEMBRE 2020 - ★ - (index IBP=41) - Vallée de l'Yvette et Rocher de Saulx

Rdv: Parc Heller, 13h, 1/2 journée, Distance: 15km, Temps: 4h, Voiture, Dénivelé: 150m.

JP Ticot > JEUDI 1 OCTOBRE 2020 - ★★ - (index IBP=52) - Autour de Choisel

Rdv: Parc Heller, 9h, Journée, Distance: 18km, Temps: 4h1/2, Voiture + PN, Dénivelé: 200m.

J. Bassompierre > VENDREDI 2 OCTOBRE 2020 - ★ - Bievre /Verrieres

Rdv: Parc Heller, 13h, 1/2 journée, Distance: 14km, Temps: 3h1/2, Dénivelé: 200m, Départ à pied.

G. Botrel > SAMEDI 3 OCTOBRE 2020 - Rando cool-Rando "chocolat"

Rdv: Parc Heller, 13h30, Journée, Distance: 12km, Temps: 3h1/2, Voiture.

Portes ouvertes à la chocolaterie "Marquise et tradition" de St Michel sur Orge.

G. Bevenot > DU 4 AU 6 OCTOBRE - ★★ - (index IBP=40) - séjour Chaource (Aube) - lac du Der (Marne)

Séjour. Notice disponible le 9 mars, Inscriptions du 16 au 25 mars.

G. Botrel > MARDI 6 OCTOBRE 2020 - ★★ - (index IBP=69) - Le Plateau de Saclay

Rdv: Parc Heller, 9h, Journée, Distance: 25km, Temps: 7h, PN, Dénivelé: 350m, Départ à pied.

B. Desangles > JEUDI 8 OCTOBRE 2020 - ★★ - (index IBP=52) - Le désert de Retz-Les chênes de St Nom

Rdv: Parc Heller, 9h, Journée, Distance: 17km, Temps: 4h1/2, Voiture + PN, Dénivelé: 300m.

JL Wahl > VENDREDI 9 OCTOBRE 2020 - ★ - Paris Bastille

Rdv: RER, 13h30, 1/2 journée, Distance: 11km, Temps: 3h30, RER B Billet A/R Paris.

JC Pichon > DIMANCHE 11 OCTOBRE 2020 - ★★ - l'Antonienne

Rdv: Parc Heller, 8h, Journée, Randos (13, 20 ou 30km), Marche nordique, Bungy pump.

C. Caillette > MARDI 13 OCTOBRE 2020 - ★★ - (index IBP=48) - Fontaines de Fontainebleau

Rdv: Parc Heller, 9h, Journée, Distance: 20km, Temps: 5h1/2, Voiture + PN, Dénivelé: 300m.

C. Larue > MERCREDI 14 OCTOBRE 2020 - ★ - (index IBP=39) - Rives de l'Yerres et parc Caillebotte

Rdv: Parc Heller, 13h, 1/2 journée, Distance: 12km, Temps: 4h, Voiture.

Elisabeth / Sophie > JEUDI 15 OCTOBRE 2020 - Rando cool- Chevreuse - les 4 chateaux
Rdv: Parc Heller, 10h, Mini journée, Distance: 12km, Temps: 3h1/2, Voiture + PN, Dénivelé: 250m.

G.Theret > VENDREDI 16 OCTOBRE 2020 - ★★ - Gambaiseuil-Forêt de Rambouillet
Rdv: Parc Heller, 9h, Journée, Distance: 14km, Temps: 3h1/2, Voiture + PN, Dénivelé: 100m.

A. Sauser > DIMANCHE 18 OCTOBRE 2020 - ★★ - (index IBP=51) - du Jardin du Luxembourg au Parc Heller
Rdv: RER, 9h, Journée, Distance: 19km, Temps: 5h, PN, Aller billet RER pour Paris.
Sur le retour billet métro entre porte de Vanves et Chatillon puis retour par la Coulée Verte.

Guy / Roger > LUNDI 19 OCTOBRE 2020 - ★★ - (index IBP=60) - Bennecourt
Rdv: Parc Heller, 8h, Journée, Distance: 19km, Temps: 5h, Voiture + PN, Dénivelé: 400m.

C. Grossard > MARDI 20 OCTOBRE 2020 - ★★ - (index IBP=60) - Vallées et côteaues de Chevruse
Rdv: Parc Heller, 9h, Journée, Distance: 22km, Temps: 6h, Voiture + PN, Dénivelé: 400m.

J. Guillon > MERCREDI 21 OCTOBRE 2020 - ★★ - (index IBP=55) - Beauvais et la Forêt des Grands Avaux
Rdv: Parc Heller, 9h, Journée, Distance: 20km, Temps: 5h1/2, Voiture + PN, Dénivelé: 450m.

G. Bevenot > JEUDI 22 OCTOBRE 2020 - ★ - Ollainville-Bruyeres le Chatel
Rdv: Parc Heller, 13h, Journée, Distance: 11km, Temps: 2h1/2, Voiture.

A. Duprat > DIMANCHE 25 OCTOBRE 2020 - ★★ - (index IBP=52) - Essonne, menhirs et polissoirs
Rdv: Parc Heller, 9h, Journée, Distance: 21km, Temps: 5h1/2, Voiture + PN, Dénivelé: 150m.

JC Pichon > MERCREDI 28 OCTOBRE 2020 - ★ - (index IBP=37) - le Perray en Yvelines
Rdv: Parc Heller, 10h, Mini journée, Distance: 14km, Temps: 3h1/2, Voiture + PN, Dénivelé: 150m.

C. Schittenhelm > LUNDI 2 NOVEMBRE 2020 - Rando cool - (index IBP=34) - Sceaux, sentiers et secrets
Rdv: RER, 10h, Mini journée, Distance: 13km, Temps: 3h1/2, PN, Billets RER Bourg la reine.

MN Schmitt > MARDI 3 NOVEMBRE 2020 - ★★ - (index IBP=52) - Lardy St Vrain
Rdv: Parc Heller, 9h, Journée, Distance: 20km, Temps: 5h1/2, Voiture + PN, Dénivelé: 200m.

G. Bevenot > MERCREDI 4 NOVEMBRE 2020 - ★★ - (index IBP=38) - VERSAILLES-VILLE D'AVRAY
Rdv: Parc Heller, 10h, Mini journée, Distance: 14km, Temps: 3h, Voiture + PN, Dénivelé: 100m.

G. Botrel > JEUDI 5 NOVEMBRE 2020 - ★★ - (index IBP=61) - Le Moulin de Vauboyen
Rdv: Parc Heller, 9h, Journée, Distance: 23km, Temps: 6h, PN, Dénivelé: 300m, Départ à pied.

JL Wahl > DIMANCHE 8 NOVEMBRE 2020 - ★★ - Fontainebleau La Dame Jouanne
Rdv: Parc Heller, 9h, journée, Distance: 20km, Temps: 6h, Voiture + PN, Dénivelé: 450m.

C. Grossard > MARDI 10 NOVEMBRE 2020 - ★★ - (index IBP=50) - Vallée du Lunain
Rdv: Parc Heller, 9h, Journée, Distance: 18km, Temps: 4h1/2, Voiture + PN, Dénivelé: 100m.

A. Sauser > JEUDI 12 NOVEMBRE 2020 - ★ - (index IBP=44) - Guiperraux
Rdv: Parc Heller, 9h, Journée, Distance: 18km, Temps: 4h1/2, Voiture + PN, Dénivelé: 250m.

A. Duprat > DIMANCHE 15 NOVEMBRE 2020 - ★ - (index IBP=37) - De Cité Universitaire à Porte Maillot
Rdv: RER, 9h, Journée, Distance: 15km, Temps: 4h, PN, Billet RER A/R pour Paris.

Guy / Roger > LUNDI 16 NOVEMBRE 2020 - ★★ - (index IBP=63) - Autour de la Patelière
Rdv: Parc Heller, 9h, Journée, Distance: 21km, Temps: 5h1/2, Voiture + PN, Dénivelé: 350m.

B. Jouffrey > MARDI 17 NOVEMBRE 2020 - ★★ - (index IBP=65) - Rochefort

Rdv: RER, 9h30, Journée, Distance: 21km, Temps: 6h, PN, Dénivelé: 450m, RER A/R Bures sur Yvette.

J. Guillon > MERCREDI 18 NOVEMBRE 2020 - ★ - (index IBP=43) - Fontainebleau Le Vaudoué Le Cul de Chien

Rdv: Parc Heller, 9h, Journée, Distance: 16km, Temps: 4h1/2, Voiture + PN, Dénivelé: 300m.

B. Desangles > JEUDI 19 NOVEMBRE 2020 - ★★ - (index IBP=52) - Rempart-Cuvier-St Germain

Rdv: Parc Heller, 9h, Journée, Distance: 13km, Temps: 4h1/2, Voiture + PN, Dénivelé: 200m.

G.Theret > DIMANCHE 22 NOVEMBRE 2020 - ★★ - Bures/Yvette-Les Ulis - Dénivelé: 200m

Rdv: RER, 9h, Journée, Distance: 18km, Temps: 4h1/2, PN, Billet A/R Antony-Bures sur Yvette.

B. Jouffrey > MARDI 24 NOVEMBRE 2020 - ★★ - (index IBP=58) - Milon La chapelle

Rdv: RER, 9h30, Journée, Distance: 20km, Temps: 5h1/2, PN, Dénivelé: 250m, RER A/R Saint-Rémy les Chevreuse.

C. Larue > MERCREDI 25 NOVEMBRE 2020 - ★ - (index IBP=39) - Vaux de Cernay,

Rdv: Parc Heller, 10h, Mini journée, Distance: 16km, Temps: 5h, Voiture + PN, Dénivelé: 300m.

MN Schmitt > JEUDI 26 NOVEMBRE 2020 - ★★ - (index IBP=51) - Breuillet la petite Beauce

Rdv: Parc Heller, 9h, Journée, Distance: 19km, Temps: 5h, Voiture + PN, Dénivelé: 200m.

G. Bevenot > VENDREDI 27 NOVEMBRE 2020 - ★ - Etangs de Viry Chatillon

Rdv: Parc Heller, 13h, 1/2 journée, Distance: 9km, Temps: 2h1/2, Voiture, Dénivelé: 100m.

JL Wahl > DIMANCHE 29 NOVEMBRE 2020 - ★★ - Fontainebleau Gorges de Franchard

Rdv: Parc Heller, 9h, 1/2 journée, Distance: 20km, Temps: 5h30, Voiture + PN, Dénivelé: 350m.

Elisabeth / Sophie > LUNDI 30 NOVEMBRE 2020 - Rando cool - Autour de St. Jean de Beauregard

Rdv: Parc Heller, 13h, 1/2 journée, Distance: 12km, Temps: 3h1/2, Voiture, Dénivelé: 100m.

B. Jouffrey > MARDI 1 DECEMBRE 2020 - ★★ - (index IBP=65) - Vallée de chevreuse

Rdv: RER, 9h30, Journée, Distance: 21km, Temps: 5h1/2, PN, Dénivelé: 450m, RER A/R Saint-Rémy le Chevreuses.

G. Botrel > MERCREDI 2 DECEMBRE 2020 - ★★ - (index IBP=51) - Le Château de la Boursidière

Rdv: Parc Heller, 9h, Journée, Distance: 18km, Temps: 5h, PN, Dénivelé: 250m, Départ à pied.

MN Schmitt > JEUDI 3 DECEMBRE 2020 - ★★ - (index IBP=51) -Saint Cyr sous Dourdan

Rdv: Parc Heller, 9h, Journée, Distance: 18km, Temps: 4h1/2, Voiture + PN, Dénivelé: 200m.

B. Jouffrey > VENDREDI 4 DECEMBRE 2020 - ★ - (index IBP=35) - Etangs de la Minière

Rdv: Parc Heller, 13h, 1/2 journée, Distance: 12km, Temps: 3h, Voiture.

A. Sauser > DIMANCHE 6 DECEMBRE 2020 - ★★ - (index IBP=56) - Autour du plateau de Malvoisine

Rdv: Parc Heller, 9h, Journée, Distance: 19km, Temps: 5h, Voiture + PN, Dénivelé: 250m.

Guy / Roger > LUNDI 7 DECEMBRE 2020 - ★ - (index IBP=43) - Forêt de Saint Germain Sud

Rdv: Parc Heller, 9h, Journée, Distance: 16km, Temps: 4h1/2, Voiture + PN, Dénivelé: 100m.

C. Larue > MERCREDI 9 DECEMBRE 2020 - ★ - (index IBP=39) - Autour de Jouy-en-Josas,

Rdv: Parc Heller, 13h, 1/2 journée, Distance: 12km, Temps: 3h1/2, Voiture.

B. Desangles > JEUDI 10 DECEMBRE 2020 - ★★ - (index IBP=42) - Fausses Reposes-Jardy

Rdv: Parc Heller, 9h, Journée, Distance: 16km, Temps: 4h1/2, Voiture + PN, Dénivelé: 250m.

A. Duprat > DIMANCHE 13 DECEMBRE 2020 - ★ - Etampes et ses rivières

Rdv: Parc Heller, 13h, 1/2 journée, Distance: 10km, Temps: 2h1/2, Voiture, Dénivelé: 100m.

C. Schittenhelm > LUNDI 14 DECEMBRE 2020 - Rando cool - (index IBP=36) - Le long de l'Yvette

Rdv: RER, 10h, Mini journée, Distance: 13km, Temps: 3h1/2, PN, attendre l'animatrice pour acheter les billets de RER.

C. Caillette > MARDI 15 DECEMBRE 2020 - ★★ - (index IBP=49) - Maison forestière de Maintenon

Rdv: Parc Heller, 9h, Journée, Distance: 18km, Temps: 5h, Voiture + PN, Dénivelé: 300m.

MN Schmitt > MERCREDI 16 DECEMBRE 2020 - ★ - Villiers le Bacle

Rdv: Parc Heller, 9h, Journée, Distance: 15km, Temps: 4h, Voiture, Restaurant, inscription du 15 au 30/11 (25€).

Propositions de séjours

Consulter le site pour les dates et conditions d'inscription.

> **Septembre 2020 : Cinque Terre** (*Inscriptions closes*)

> **Octobre 2020 : Lac de Der-Chaource**

> **Du 23 au 30 janvier 2021, raquettes de neige à La Feclaz** - Notice disponible le 15/9

Inscriptions à partir du 30/9

> **Avril 2021: calanques de Marseille** (*report 2020*)

> **Mai 2021: Belle Ile en Mer** (*report 2020*)

> **Début juin 2021 : Baie du Mont Saint-Michel** (*report 2020*)

> **Fin juin 2021 : Peisey-Nancroix** (*report 2020*)

> **Novembre 2021 : trek au Népal**

Pour les séjours reportés, les personnes qui y étaient inscrites sont prioritaires.

Manifestation ouverte à tous

> DIMANCHE 11 OCTOBRE 2020 -l'Antonienne - 4^e édition

Au programme : Randonnées, Marche Nordique, Bungy-Pump et ..concert de jazz

Rdv : Parc Heller, réservez votre journée - Inscriptions sur le site l-antonnienne.fr



Lien utile : <http://rando.avfantony.com>

AVF ANTONY, TOUTES LES INFORMATIONS PRATIQUES...

Notre permanence :

1 place Auguste Mounié

Tél. : 01 42 37 09 41

Internet :

Email : avf@avfantony.com

Site web : avfantony.com

Site Union Régional : avf.asso.fr/fr/ile-de-france

Site National : www.avf.asso.fr

Emplacements où se tiennent les activités. Situation et adresses.

