



AFV Contact

Journal des adhérents

Numéro 11

Septembre 2011

Dans ce numéro

Idées en liberté	2
Relaxation 10-14 ans	2
Le vélo c'est l'avenir	3
Bourses 2011-2012	3
Inscription aux activités	4
Modalités d'inscription	5
Biennale de la reliure	5
Visite aux Arts Décoratifs	6
Expo encadrement	6
A vos plumes	6
Programme des sorties Vaires-Loisirs	7 et 8

URGENT !

Le groupe de danse folklorique cherche toujours un animateur pour son cours (2 jeudis matin par mois au CAL).

Si vous êtes intéressé, contactez-nous au Forum, le jour des inscriptions, aux permanences du bureau, par mail ou laissez un message au 01 60 20 11 91.



Le mot de la Présidente

Ce « mot » est toujours difficile à écrire, mais l'inspiration vient vite quand on prend la peine d'y consacrer un peu de temps et surtout du sérieux.

Tout d'abord je vous souhaite une bonne rentrée pleine d'idées novatrices pour vos travaux et les passions qui sont les vôtres. Le Forum des Associations fourmille d'activités diverses et variées, nous y serons présents pour vous renseigner et vous guider vers ce qui vous intéresse. Venez nous rencontrer, vous pourrez feuilleter un « book » qui raconte en images et commentaires les ateliers de l'AFV.

Nous vous rappelons que toutes vos propositions pour la création de nouveaux ateliers seront retenues sur présentation de projets qui seront étudiés lors d'une rencontre entre les initiateurs et le

bureau de l'AFV.

L'atelier Reliure est à l'honneur : début septembre se déroule un concours international de reliure à Saint Rémy lès Chevreuse, deux ouvrages seront exposés pour concourir et peut-être récompensés sur le thème « Les fables de La Fontaine ». Monique Bandelier et Josiane Ruffy sont les concourantes, leurs œuvres sont magnifiques, je leur souhaite bonne chance. (Voir P. 5)

Vive l'automne ! À nos ouvrages, nos ballades, nos plaisirs de nous retrouver ensemble. Bonne rentrée.

Marianne OLIER



Inscription aux activités

Dimanche 4 septembre 2011

Forum des Associations, stand AFV

Mercredi 7 septembre 2011

De 13 h 30 à 18 h 30

Salle 101 - Maison des Associations

★★★★ Voir détails pages 4 et 5 ★★★★★

Permanences du Bureau : au Centre des Arts et Loisirs, salle 113

Tous les mercredis de septembre après les inscriptions, les premier et troisième mercredis de chaque mois, hors vacances scolaires et jours fériés soit aux dates suivantes :

14, 21 et 28 septembre, 5 et 19 octobre, 2 et 16 novembre, 7 décembre 2011 de 10 h 00 à 12 h 00

Idées en liberté

Vous avez besoin de compagnie ? Vous êtes timide et n'osez entreprendre quoi que ce soit sans être accompagné(e) ? Vous aimeriez ne pas rester tout le temps entre vos quatre murs ? Vous avez besoin de communiquer ? Alors venez avec nous pour créer une nouvelle activité de l'AFV. Le principe en est simple : les personnes inscrites se réunissent et expriment leurs envies. Ce peut être un pique nique, une balade à pied, une sortie (cinéma, théâtre, shopping, visite, parc d'attraction, restaurant, simple pot autour d'un verre dans un café...), ou bien un échange d'idées sur des problèmes pratiques (bricolage, cuisine, jardinage, informatique...), ou encore un débat sur un livre lu par tous ou un film, bref, tout est possible.

Après discussion, le groupe choisit le thème, la date, le lieu (tout le monde part ensemble et revient ensemble) et voit comment s'organiser. Il serait bien d'ailleurs qu'une personne devienne en quelque sorte un peu le (ou la) coordonnateur (trice) du groupe, une personne ayant à la fois le respect de chacun et le sens de l'organisation pour que tous se sentent bien intégrés.

Les modalités de fonctionnement pourraient être

les suivantes : une cotisation minimale, cinq ou six réunions à dates fixées pour l'année, la cotisation servant à payer le pot des réunions, à chacun ensuite de payer sa part pour les sorties.

Si ce club « idées en liberté » vous intéresse,



venez le 4 septembre au Forum des Associations, stand AFV ou aux inscriptions le mercredi 7 Septembre au CAL. Si vous vous sentez une âme de manager, vous pouvez passer à la permanence, salle 113 du CAL, dès le mercredi matin 14 Septembre.

A très bientôt

Marie-Noëlle Fillion

Relaxation par la sophrologie pour les 10-14 ans

l'A.F.V propose cette année des séances de relaxation pour les préadolescents.

A une période charnière de leur vie, entre Enfance et Adolescence, nos enfants vivent souvent une période difficile. Leur corps change et ils ont souvent du mal à s'y sentir bien.

Qui dit changement physique, dit changement émotionnel et mental : difficulté à se concentrer, à gérer un trop plein d'émotions, ce qui peut engendrer indifférence, tristesse, agressivité, sentiment d'incompréhension ou de solitude.

La Relaxation par la sophrologie peut les aider !

En apprenant quelques techniques simples de détente, ils vont savoir chasser les peurs et les angoisses... En ayant un espace d'expression, ils vont pouvoir prendre conscience de leurs problèmes, les exprimer, et par cet outil qu'est la sophrologie, se réapproprier leur corps et l'aimer, reprendre confiance en eux et ainsi vivre plus sereinement leur préadolescence.

Évelyne Montourcy

afv AFV Contact
Journal des adhérents

Responsable de la publication : Marianne OLIER

Comité de rédaction : Marie-Noëlle FILLION,
Claude GOUYOU

Mise en page : Claude LAURENT

Le vélocipède c'est l'avenir

Quelle est l'énergie la plus écologique, la plus économique, la plus sûre et la plus bénéfique pour la santé ? Ne cherchez plus c'est l'énergie musculaire. Pendant des siècles d'origine humaine ou animale, elle fut le seul moyen de propulsion. La vapeur puis le pétrole et l'électricité nous l'avaient fait oublier, mais les derniers caprices de la nature et de l'économie nous rappellent que l'époque de la facilité est peut-être en phase terminale.

Donc, il va falloir à nouveau agiter les bras et les gambettes, sauf qu'un humain en bonne forme développe au mieux 250 watts, soit $\frac{1}{4}$ de cheval vapeur. Il existe pourtant une machine simple qui permet de multiplier la vitesse de déplacement uniquement par la force des jambes : le vélocipède ou bicyclette.

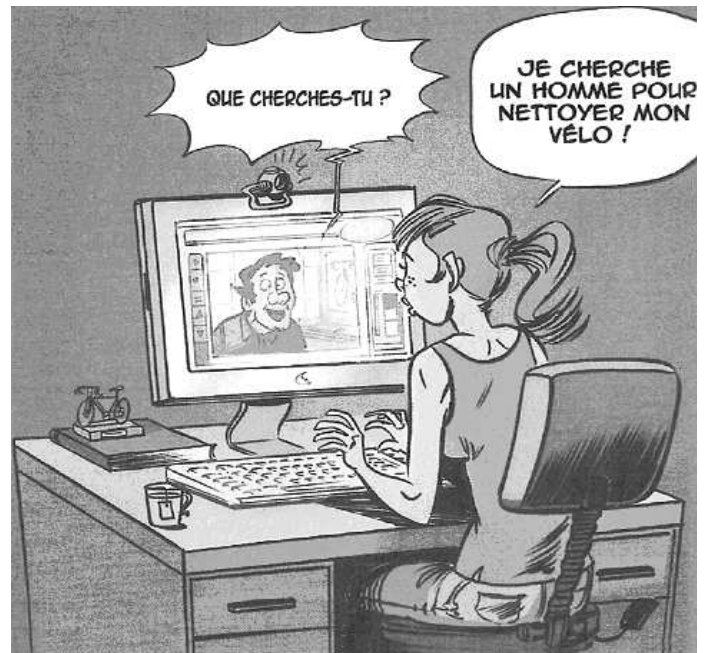
En effet un marcheur moyen parcourt environ 5 kms heure, un cycliste moyen 20 kms à effort équivalent ; comme diraient nos amis du caméra club « il n'y a pas photo ».

La « Draisiene » considérée comme l'ancêtre de la bicyclette était une simple poutre de bois posée sur deux roues cerclées de fer. L'engin, dont je vous laisse imaginer le confort, était propulsé en frappant alternativement les pieds sur la chaussée. Dans les années 1850 un forgeron de Bar le Duc nommé Michaux inventa les pédales. Fixées sur la roue avant, en prise directe avec celle-ci, elles conduisirent au grand-bi qui permettait d'augmenter le développement. Vint ensuite la transmission chaîne-pédalier-pignon (fixe à l'époque), puis le pneumatique gonflable du à un certain Dunlop, vétérinaire écossais.

Au début du 20° siècle le vélo avait trouvé sa forme définitive, et les évolutions qui ont suivi, roue-libre, dérailleur, freins, si elles n'ont modifié en rien les principes de base, en ont sacrément amélioré l'utilisation.

Attention ! Il y a vélo et vélo, le vélib parisien n'a rien à voir avec les fins coursiers du tour de France.

Selon l'utilisation projetée, il existe aujourd'hui quantité de modèles. Et il y a des erreurs à ne pas commettre. Combien de néophytes enthousiastes ont déclaré forfait non pas à cause du mal aux jambes mais pour des problèmes de selle. Et la taille de la machine ! Capitale, la taille de la machine. Et puis il y a l'entretien, une simple crevaillon peut vous gâcher votre plaisir pour peu que vous ne possédiez pas le matériel et le savoir faire.



Donc, si vous êtes intéressés (ées) pour découvrir ou redécouvrir les joies du vélocipède, venez participer à la formation conviviale que nous vous proposons cet automne. L'organisation se fera en fonction du nombre de candidats, avec l'aide de la municipalité qui, sensible à cette action en phase avec le développement durable, nous fournit un local.

Les inscriptions seront reçues lors du Forum des associations ou aux permanences du CAL, mais vous pouvez déjà vous manifester auprès de l'AFV.

Claude Gouyou

Prochaines bourses en 2011/2012

Vêtements d'automne : du mardi 27 septembre au mercredi 5 octobre 2011

Jouets : du mercredi 23 novembre au mercredi 30 novembre 2011

Puériculture : en janvier 2012

Printemps été : en mars 2012



Renseignements : 01 64 26 46 11. - www.afv.asso.fr

Inscription aux activités :

Dimanche 4 septembre au Forum des Associations, stand AFV, de 10 h 00 à 16 h 00

Mercredi 7 septembre au CAL, salle 101, de 13 h 30 à 18 h 30

Après ces dates, directement auprès de l'animateur

Activité	Responsable	Salle	Jour	Horaire	Prix	Observation
Anglais enfant	Mme Barnagaud	117	Lundi et mercredi	A déterminer	140 €	Lun 19/9 . Mer 5/10
Anglais adulte	Mme Barnagaud	117	Lundi à mercredi	A déterminer	200 €	Lu 19/9 . Ma 20/9 . Me 5/10
Cours d'expression orale	Mme Barnagaud	117	Mardi	A déterminer	140 €	Reprise semaine 39
Belote	Mme Mangin	110	Mercredi	14h à 17h	8 €	Reprise 14/09
Bridge	Mmes Nogues, Boucard et M. Roumagne	110	Lundi	14h à 18h	8 €	Reprise 12/09
Cartonnage	Mme Brodard	101	Lundi	14h à 17h	70 €	Reprise 12/09
Danse folklorique	Mme Bernier	101	Jeudi	10h à 12h	30 €	15 séances Reprise 06/10
Émaux	Mme Levé	Poterie	Jeudi	14h à 17h	50 €	Reprise 29/09
Encadrement	Mme Legrand	101	Jeudi	14h à 17h	90 €	Reprise 06/10
Icônes	M. Drobot et M. Étève	29	Samedi	9h à 12h	281 €	30 séances (dont 16 cours) rep. 17/09
Informatique	MM. Fonteneau et Zanettacci	40	Mercredi Vendredi	A déterminer selon niveau	120 €	Reprise semaine 39
Loisirs-Créatifs	Mmes Lorrain et Coquard	Poterie	Samedi	10h à 12h	10 €	Reprise 08/10
Pâte Polymère	Mme Zanettacci Mme Servan	Poterie 27	Jeudi Jeudi	9h à 12h15 13h30 à 16h30	80 €	Reprise 08/09
Pâtisserie	Mme Lux	108	Vendredi	14h à 17h	50 €	9 cours - rep. 7/10
Peinture sur soie	Mme Héry Mme Didyme	27 et 29	Confirmés vendredi Débutants mardi	14h à 17h	70 €	Reprise 30/09 Reprise 04/10
Plaisir de Lire	Mmes Vigné, Larrière, Renard, Servel, Virgel	110, 117, 27 poterie	Mardi et jeudi	17h à 18h15		Reprise 11/10
Club Reliure	Mmes Bandelier et Ruffy	Poterie et 27	Lundi	14h à 17h	70 €	Reprise 03/10
Relaxation adulte	Mme Olier Mme Montourcy	129	Mardi Samedi	13h30 à 15h 15h à 16h30	200 €	15 séances Reprise semaine 39
Relaxation 10-14 ans	Mme Olier Mme Montourcy	129	Mardi	18h à 19h	180 €	15 séances 1 ^{ère} séance 27/09

Activité	Responsable	Salle	Jour	Horaire	Prix	Observation
Robotique	MM. Zanettacci, Desnoyers et Henssien	40	Mercredi Samedi	A déterminer selon niveau	20 €	Reprise 1/10
Tarot	M. Lucas Mme Coquard	Mairie annexe	Mardi et vendredi	13h30 à 18h00	8 €	Toute l'année
Travaux Manuels	Mme Coti	101	2 vendredis par mois	Après-midi	6 €	Reprise 07/10 Puis dates affichées au bureau
Tricot	Mme Berthod	117	Jeudi	14h00 à 16h45	8 €	Reprise 08/09
Vaires-Loisirs	Mmes Desbiez, Laurent Sabatini et M. Dubray	Sorties, visites et conférences, voir pages 7 et 8				
Entretien Vélo	M. Gouyou	Marché	Jeudi	14h00 à 16h30	15 €	5 séances Dates à déterminer

Modalités d'inscription aux activités

Il y a désormais 2 jours d'inscription possibles, le jour du Forum et le mercredi suivant la rentrée scolaire. Après ces dates, les inscriptions se font directement auprès des animateurs.

Les personnes désirant s'inscrire à une ou plusieurs activités pourront se procurer le bulletin d'adhésion à l'Association :

- ⇒ au CAL, auprès de l'hôtesse d'accueil
- ⇒ sur notre site internet www.afv.asso.fr
- ⇒ en nous écrivant à afv.vaires@laposte.net
- ⇒ sur simple demande au 01 60 20 11 91 (répondeur)
- ⇒ les jours d'inscription :
 - dimanche 4 septembre, Forum des Associations stand AFV
 - mercredi 7 septembre, CAL de 13 h 30 à 18 h 30 salle 101 Maison des Associations, rue Alphonse Manceau.

Pensez à apporter votre carte d'adhérent qui sera mise à jour immédiatement. Le paiement intégral des cours est à régler au moment de l'inscription et peut se faire par un, deux ou trois chèques présentés les 15 octobre 2011, 15 janvier et 15 avril 2012.

En aucun cas l'abandon d'une activité en cours d'année ne pourra faire l'objet d'un remboursement.



Cette année ce concours international (11^{ème} biennale) a pour thème : LA FONTAINE, Fables choisies.

Vous pourrez découvrir le travail réalisé par plusieurs dizaines de participants de pays différents et constater la diversité d'interprétation de chacun.

Cette exposition aura lieu du mercredi 14 au dimanche 18 septembre inclus à l'Espace Jean Racine, face à la gare de Saint Rémy lès Chevreuse, tous les jours de 9 h à 18 h (nocturne mercredi jusqu'à 21 h). Entrée 5 €

Visite aux Arts Décoratifs : le mobilier au Moyen-âge

Au Moyen-âge, le mobilier est restreint. Les meubles, souvent pliants, sont faits pour être transportés (d'où le terme de mobilier) car on change souvent de résidence, en fonction des saisons ou des événements. Les meubles les plus couramment utilisés sont principalement la table, simple planche sur tréteaux (on « dresse la table »), le coffre qui sert de rangement, de banc et même de lit, et le siège, chaire de salle pour le maître de céans et banc pour les invités, tous deux à haut dossier pour protéger du froid.

Il existe plus rarement des dressoirs, meubles d'apparat hauts sur pieds, avec un espace de rangement dans la partie supérieure pour exposer des objets précieux (miroirs, reliquaires, objets en ivoire).

La chambre est la pièce principale où les riches reçoivent leurs hôtes. Le lit est surélevé, large car on y dort à plusieurs (y compris les hôtes de passage), court car on dort assis pour se différencier de la position du gisant, et surmonté d'un dais en bois entouré de courtines. On le dispose le long d'un mur en laissant un espace pour pouvoir circuler (la ruelle).

Les pauvres se contentaient d'un sac de toile ou d'une paille.

Tous ces meubles à l'ornementation sommaire sont fabriqués par l'artisan menuisier, essentiellement en chêne massif. A partir de 15^{ème} siècle, l'ornementation s'inspire de l'art gothique ou roman et le goût du décor s'affirme. Ainsi les pentures (plaques de fer) qui servaient à renforcer le meuble deviennent au fil des années un ornement à part entière, donnant naissance à un véritable art de la ferronnerie.

Anne-Marie Desbiez



Le ruban rouge

*Le joli nœud de ruban rouge
Orne la natte de Zoé
Qu'elle a soigneusement tressée
Avant de partir à l'école.
Le joli nœud de ruban rouge
En a plus qu'assez de sauter
Car dans la cour, à la récré*



*Zoé, déchaînée, fait la folle.
Le joli nœud de ruban rouge
N'arrête pas de pleurnicher
Zoé l'a bien trop fort serré
Du coup, il en devient violet.
Le joli nœud de ruban rouge
Ne pourra plus jamais
grogner
Un grand garçon l'a arraché
Et malgré les pleurs de Zoé
L'a piétiné sous son soulier.*



Mamie Line

Exposition encadrement



**J'ai deux amours
L'encadrement et Paris
Par eux toujours
Mes yeux sont ravis
Pas de discours
Tant je suis éblouie
J'ai deux amours
L'encadrement et Paris
MNF**



VAIRES-LOISIRS PROGRAMME DES SORTIES

Septembre à novembre 2011

Inscriptions le mercredi 7 septembre
Au CAL salle 101 de 14h00 à 18h00

Renseignements : ☎ 01 60 20 11 91 (laissez votre message)

Dates	Heure et Lieu	Objet	Prix	Participants	Responsable
Vendredi 23 Septembre 2011	14h30 Place Camille Claudel PARIS 15e	<u>PROMENADE DANS LE QUARTIER MONTPARNASSE</u> Quartier de la « Bohème » des Années Folles. Impasses, ateliers d'artistes, brasseries, théâtres ; nous traverserons le cimetière pour saluer la mémoire d'artistes tels que Zadkine, Baudelaire, Sartre et Simone de Beauvoir ; nous gagnerons la rue Campagne Première puis nous achèverons notre périple par une escale gourmande à la « Coupole »	8 €	25	Mme Sabatini
Vendredi 7 Octobre 2011 JOURNEE ENTIERE	6h30 à Chelles 6h45 à Vaires	<u>DE « MÉRU » À « ÉCOUEN » DEUX SITES EXCEPTIONNELS PRÈS DE PARIS</u> <u>MÉRU</u> : Le Musée de la Nacre et de la Tabletterie, abrité dans une ancienne usine du 19 ^{ème} siècle ; permet de découvrir les métiers de boutonier et de tabletier. Des guides nous ferons la démonstration de la fabrication d'un bouton de nacre dans un atelier reconstitué <u>ÉCOUEN</u> <u>L'ÉGLISE</u> : découverte des vitraux de 1545 et première rencontre avec le connétable Anne de Montmorency Déjeuner <u>LE CHÂTEAU</u> : Surplombant la belle étendue de la plaine de France, abrite les collections exceptionnelles du musée national de la Renaissance. Écouen inscrit dans ses pierres les ambitions et les succès d'un homme puissant, mécène et esthète passionné d'art : Anne de Montmorency	60 €	50	Mme Laurent
Vendredi 18 Novembre 2011	14h30 Centre Georges Pompidou	<u>EXPOSITION EDVARD MUNCH « L'ŒIL MODERNE »</u> Artiste pionnier du mouvement expressionniste le peintre norvégien Munch intrigue et fascine toujours. L'exposition propose une série de ses réalisations méconnues entre 1900 et 1944.	20 €	25	Mme Sabatini
Vendredi 25 Novembre 2011	14h30 Hôtel de Ville de PARIS	<u>VISITE GUIDÉE DE L'HÔTEL DE VILLE DE PARIS</u> <i>(Cette visite peut être annulée s'il y a une manifestation officielle. Confirmez votre n° de téléphone lors des inscriptions, pensez à prendre votre carte d'identité)</i>	GRATUIT	40	Mme Laurent



N'oubliez pas notre Assemblée Générale

Vendredi 14 octobre 2011 à 14 h 00



VAIRES-LOISIRS PROGRAMME DES SORTIES

Décembre 2011 à février 2012

Inscriptions le mardi 15 novembre à 14h00 au CAL
Renseignements : ☎ 01 60 20 11 91 (laissez votre message)

Dates	Heure et Lieu	Objet	Prix	Participants	Responsable
Vendredi 9 décembre 2011	14h30 Musée des Arts Décoratifs	<u>QUESTION DE STYLE - HISTOIRE DE GÔT</u> Poursuivons notre parcours sur l'évolution des objets et du mobilier en mettant en lumière leur dimension culturelle, sociale ou esthétique. <u>Troisième visite</u> : « d'un Empire à l'autre : faste et confort. »	13 €	2 x 25	Mme Desbiez
Vendredi 13 janvier 2012	Horaire à préciser Cité de l'Architecture et du Patrimoine Trocadéro	<u>L'HÔTEL PARTICULIER UNE AMBITION PARISIENNE</u> Élément constitutif de la personnalité architecturale de Paris, l'hôtel particulier raconte une histoire de la capitale à travers son évolution topographique. Reconstitution d'un petit hôtel entre cour et jardin, que l'on découvrira en visitant ses différentes pièces décorées comme une véritable maison habitée.	15 €	20	Mme Laurent
Vendredi 10 février 2012	Horaire à préciser Bastille	<u>OPERA BASTILLE</u> Conçu par l'architecte Carlos Ott, il fut inauguré en 1989 pour le 200 ^{ème} anniversaire de la Prise de la Bastille par le Président François Mitterrand qui voulait un opéra « moderne et populaire. » Nous visiterons la salle de spectacle avec sa grande capacité d'accueil, le foyer public avec ses façades transparentes ouvertes sur l'extérieur, les coulisses etc...	11 €	30	Mme Desbiez



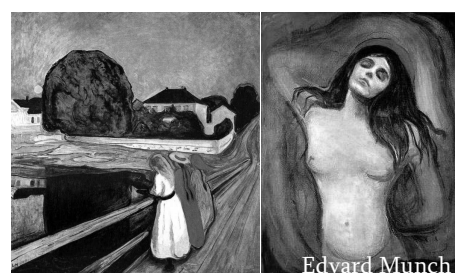
Château d'Écouen



Hôtel de Ville de Paris



Opéra Bastille



Edvard Munch

LOISIRS-CRÉATIFS

Les idées de chacune et chacun dans un lieu de partage : origami; collage de serviette, mise en scène de photos, moulage...

Partagez le savoir-faire de vos 10 doigts et apprenez celui des autres le samedi matin au CAL de 10 h à 12 h.