

Club de la Retraite Sportive d'Enghien-les-Bains

Infos



CRSE

Bulletin d'information N° 1 - SEPTEMBRE 2013

1984-2014 : Trente ans déjà !...

En 1984, un petit groupe d'une quinzaine de personnes faisait l'audacieux projet de créer à Enghien-les-Bains une association sportive pour les retraités. Emmené par Madame Marie-Madeleine BOUY, le Club de la Retraite Sportive d'Enghien-les-Bains prenait son envol avec deux activités : les randonnées et la gymnastique.

Il faut croire que les pionniers ont fait des émules tant dans le développement des activités que celui du nombre d'adhérents (ils étaient 326 adhérents pour la saison 2012/2013 regroupant quatorze activités).

En 2007, Marie-Madeleine passait le flambeau à votre présidente actuelle.

Vous réalisez qu'en l'année 2014 notre Club fêtera ses 30 ans, aussi avons-nous retenu la date du jeudi 15 mai 2014 pour célébrer ensemble cet événement.

Vous pourrez assister à cette journée champêtre qui aura lieu sur le site de Baillét-en-France. Nous n'avons pas encore complètement peaufiné cette journée mais le matin quelques activités vous seront proposées. À l'heure de l'apéritif nous recevrons les personnalités invitées et nous partagerons ensemble un très bon repas.

Pour les personnes seules un service de co-voiturage sera mis en place.

Certes si la date vous paraît encore lointaine, il nous faut déjà prévoir les installations et surtout connaître le nombre de présents. Je précise que pour cette journée, les conjoints même non licenciés y seront conviés.

Je pense que vous aurez le souhait de nous rejoindre.

J'en profite pour rappeler la soirée du club « dîner dansant », qui comme chaque année aura lieu à la Salle des Fêtes d'Enghien-les-Bains, le vendredi 6 décembre 2013.

Afin de nous permettre d'élaborer ces deux festivités vous trouverez avec votre bulletin de renouvellement d'adhésion un encart qui vous permettra de nous répondre.

Voici de bons moments en perspective ! On compte sur vous pour leur réussite.

Sylvaine HAUDRY



Le challenge de pétanque

Le 3 mai 2013, la « section pétanque » a accueilli pour un tournoi d'autres clubs du Val d'Oise. Ce jour là, il n'y avait pas de soleil, il n'y avait pas non plus un environnement de platanes ou de mico-

couliers, mais il ne pleuvait pas : c'était parfait !

Après l'accueil des nombreux participants (petit café du matin, attribution des numéros, d'équipes...) les joueurs se sont dispersés sur le terrain pour des luttes qui étaient

acharnées, pittoresques ou drôles. On pouvait voir des passionnés, des amuseurs et des amusés, des spécialistes qui allaient plusieurs fois tâter le sol de la pointe du pied avant de lancer la boule, des pointeurs accroupis et des pointeurs debout, des tireurs adroits mais parfois malchanceux, des joueurs inattendus réussissant comme des fakirs ! « Et on pouvait voir aussi les "caïds" qui, après un tir très réussi, déambulaient fièrement, le torse bombé et un sourire difficile à dissimuler ».

La pause du déjeuner et la qualité d'un repas somptueux et particulièrement convivial ont permis aux perdants de ne pas désespérer et aux gagnants d'avoir un regain de dynamisme. Au fur et à mesure que l'on s'approchait de la finale on assistait à des parties amicales mais impitoyables avec des pointeurs fabuleux et des tireurs redoutables !

Finalement le CRSE a remporté la coupe après une très belle partie. Nos bravos s'adressent donc à Gérard Ronceray et Roland Goriot.

Un pot final a clôturé la fête et tous les participants sont repartis avec une médaille qui sera, pour l'éternité, le souvenir d'un grand moment ! Et pour cette journée mémorable nous remercions les organisateurs qui ont géré sans défaillance tout le déroulement du challenge.

Jean-Paul FIMAT



La marche nordique

Après une saison un peu difficile due au temps maussade et peut-être aussi à l'appréhension, pour certaines personnes, d'affronter une nouvelle activité nous donnons rendez-vous à tous (anciens et nouveaux) le jeudi 5 septembre pour débiter la nouvelle saison.

Des bâtons seront disponibles.

INFO :

**Un séjour raquette à neige est envisagé à AUSSOIS en Savoie
du 19 au 25 janvier 2014**

Pour tout renseignement, contactez :

- Germain au 01.39.90.12.68 ou au 06.46.23.75.08
- Monique au 09.66.88.03.52 ou au 06.33.39.93.61



Les promenades de 5 kilomètres du jeudi

Le jeudi après-midi est réservé à la promenade pour tous ceux qui veulent marcher un peu, sans se presser et découvrir toutes les richesses du patrimoine qui nous entoure. Ainsi, fin juin, André et Arlette nous ont emmenés à Carrières-sur-Seine, sur le chemin des Impressionnistes : ils nous ont montré une grange à dîmes, la résidence de Mademoiselle de La Vallière entourée d'un jardin à la française créé par le neveu de Le Nôtre, des habitations troglodytes, un magnifique lavoir transformé en salle d'exposition de peinture. En longeant la Seine jusqu'à Chatou nous avons vu des copies de tableaux de Monet et Vlaminck peints sur ce site et nous avons même rencontré un grand bateau de croisière fluviale qui passait une écluse.

Tout cela en marchant et en devisant gaiement ! Nous vous invitons à nous rejoindre, dès la rentrée : d'autres surprises vous attendent.

Danièle BENICHO



Accessible et ludique :

Le swin golf

Dépêchez-vous, profitez des derniers jours de soleil, venez vite découvrir le swin golf. Sport dérivé du golf, assimilable rapidement, cette activité est totalement gratuite au club. N'attendez plus, venez nous rejoindre jeudi prochain à 14 heures sur le parcours du parc du Bois de l'Etang à Baillet-en-France parking gratuit rue Jean-Nicolas.

Rejoignez l'équipe encore jeune et toujours dynamique de swineurs pour vous tester lors d'une séance d'essai avec le matériel mis à votre disposition.

Pour toute information complémentaire appelez les animateurs :

Suzette : 01.30.35.07.43 ou Jacques : 01.34.19.36.37.

A bientôt ...





Nouvelles du tennis de table

Pour cette fin de saison nos amis de Franconville s'étant désistés, nous avons reçu les Beauvaisiens le 29 avril. Chez les hommes nos espoirs de revanche ont été écartés, bizarrement à la reprise après le repas aux spécialités italiennes, dès les 8^e de finale.

Seul notre ami Claude REFFUVEILLE a sauvé l'honneur en atteignant une fois encore la demi-finale. Trop fort ces Beauvaisiens !!!

La finale a été remportée par D. GUIGNARD au dépend de Monsieur de AGUILA.

La consolante Hommes : victoire de Didier PICAUT (l'espoir jeune) contre Jean-Marie FIGUEL.

La consolante Femmes : vainqueur Madame OMET (Beauvais) au dépend de Jacqueline BIREMONT.

Nous remercions notre présidente Sylvaine HAUDRY qui a honoré de sa présence cette fin de rencontre et qui a remis les coupes aux vainqueurs.

Lors de la dernière séance du mois de juillet, avant de nous quitter, un pot convivial a été organisé pour célébrer des vacances bien méritées.

A la rentrée changement de programme, la haute direction de la Jeunesse et des Sports a décidé en raison des très bons résultats obtenus cette saison de nommer « manager général » Claude REFFUVEILLE en remplacement de Patrice DEJAEGERE. Après négociations au plus haut niveau notamment sur le plan finan... Claude a accepté le poste. Ainsi va la vie des coachs...

A noter que la première séance aura lieu le lundi 2 septembre 2013 de 15 h 30 à 19 h 00. Horaires annuels des lundis de 15 h 30 à 19 h 00 et jeudis 14 h 30 à 18 h 00.

Par ailleurs, je profite de l'occasion qui m'est donnée pour vous remercier, tous, des marques d'amitié que vous m'avez témoignées au cours de ces longs mois et qui m'ont permis de surmonter les difficultés rencontrées. Et notamment cette phrase de Claude qui trotte toujours dans mon esprit lorsqu'arrivent les vents mauvais « Kembé red pa molli ».

Merci infiniment.

Alors que je m'apprêtais à transmettre cet article j'ai appris incidemment le décès de notre amie Yvonne VILAIN survenu le vendredi 5 juillet 2013. Nous ne l'oublions pas et nous adressons toutes nos condoléances à sa famille.

Patrice DEJAEGERE ex Coach

Note de la rédaction : Tous les adhérents(tes) du Club s'associent pour transmettre leurs condoléances à la famille d'Yvonne Vilain.

A tous les adhérents(tes)

**Vous avez dû recevoir le courrier
concernant le renouvellement de votre inscription à notre Club.
Répondez-nous dans les meilleurs délais,
n'oubliez pas de joindre votre certificat médical obligatoire
pour l'enregistrement de votre adhésion.
Ainsi vous faciliterez le travail de nos secrétaire et trésorière.**



Dansons du bord du lac

29 mai 2013, nous voici de nouveau dans cette belle demeure qu'est la Villa du lac d'Enghien-les-Bains qui nous offre toujours un accueil chaleureux.

Cha-cha en ligne, tarentelle, charleston, country, sirtaki... nos pieds suivent joyeusement le rythme.

Décontraction et plaisir sont visiblement partagés avec notre public.

Après deux danses simples exécutées avec les adhérents, un généreux goûter offert et de nombreux échanges, nous repartons heureux d'avoir pu transmettre les bienfaits de la danse.

Eliane MORANGE



Une semaine en Sologne



Comme tous les ans, notre semaine de vélo, a eu lieu du 16 au 22 juin, en Sologne dans un endroit que les cyclistes connaissent très bien (ferme de Courcimont). Nous avons passé un excellent séjour dans une très bonne ambiance. Certains ont pu pratiquer ce sport tous les jours, d'autres ont fait la découverte de la Sologne très riche pour ses châteaux.

Au moment du départ, nous nous sommes donnés rendez-vous pour l'année prochaine.

François RIQUIER

Programme des sorties pédestres du quatrième trimestre 2013

DATE	LIEU	KM	ANIMATEURS
Sept. 2013			
3	Osny. Parking : château de Grouchy	8/10	Monique D/Maurice
10	Santeuil. Parking : après le passage à niveau	8	Arlette/André
10	Luzarches. Parking : église	20	Claude/Jacques
12	<i>Abbaye de Maubuisson (exposition)</i>	5	<i>Marie-Claude/Gérard</i>
17	Guiry-en-Vexin. Parking : rue principale	8	Arlette/Marie-Claude
17	Guiry-en-Vexin. Parking : rue principale	12	Gérard/Marcel
19	<i>Journée à Paris : sur le chemin de Compostelle (1)*</i>		<i>Monique D/Gérard</i>
24	Auvers - Bois-le-Roi. Parking : gare	8	Marie-Claude/Monique D
24	Les Andelys. Parking : hôpital Saint-Jacques	20	Annie/Monique H
26	<i>Croissy-sur-Seine + Musée de La Grenouillère***</i>	5	<i>Arlette/Marie-Claude</i>
Octobre			
1	St-Germain-en-Laye. Parking : la Croix-de-Noailles	8	Arlette/André
1	St-Germain-en-Laye. Parking : la Croix-de-Noailles	12	Gérard/Jacques/Bernard
3	<i>Chaumontel. Parking : le cimetière</i>	5	<i>Michèle/Monique D</i>
8	Bessancourt. Parking : église	8	Michèle/Jean-Claude
8	Bessancourt. Parking : église	20	Claude/Germain
10	<i>Paris : la Mouzaïa et les Buttes Chaumont*</i>	5	<i>Marie-Claude/Gérard</i>
15	Etangs de Carnelle. Parking : Tour du Guet	8	Jean-Claude/Marcel
15	Etangs de Carnelle. Parking : Tour du Guet	12	Michèle/Ghislaine
22	Pré-aux-vaches. Parking : avenue du Repos de Diane	8	Monique D/Jean-Claude
22	Uilly-Saint-Georges. Parking : église	20	Monique H/Michel
Novembre			
5	Chatou. Parking : pont de Chatou	8	Monique D/André
5	Harravilliers. Parking : arrêt car	20	Claude/Jacques
7	<i>Paris : le bourg du Gros-Caillou*</i>	5	<i>André/Gérard</i>
12	Etangs de Commelles. Parking : Reine Blanche	8	Marie-Claude/André
12	Etangs de Commelles. Parking : Reine Blanche	12	Monique H/Gérard
19	Carrières-sur-Seine. Parking : jardin	8	Arlette/André
19	Montgresin. Parking : place de la Mairie	20	Ghislaine/Bernard
21	<i>Sannois et documentaire moulin de Sannois**</i>	5	<i>Marie-Claude/Monique D</i>
26	Bouffémont. Parking : cimetière	8	Marie-Claude/Maurice
26	Bouffémont. Parking : cimetière	12	Claude/Jacques
Décembre			
3	Étang Godard. Parking des Quatre Cèdres	8	Monique D/Jean-Claude
3	Puiseux-le-Hauberger. Parking : église	20	Monique H/Gérard
5	<i>Musée France-Télécom Soisy-sous-Montmorency**</i>	5	<i>Marie-Claude/Jean-Claude</i>

5 km : promenade 8 km : marche 12 km : marche **20 km : randonnée**

* Inscription auprès de Danièle Bénichou : tél : 06.81.95.54.56 - danieliebenichou@sfr.fr

** Inscription auprès de Gérard Herreyre : tél : 06.08.21.21.93 - gerard.herreyre@orange.fr

*** Inscription auprès de André Allain : tél : 06.11.47.82.08 - allaina@free.fr. Prévoir 5 euros le musée. Parking au musée.

(1) Repas tiré du sac.

Programme (suite)

DATE	LIEU	KM	ANIMATEURS
Déc. 2013			
10	Cergy-les-Etangs. Parking : Port-Cergy	8	Marie-Claude/Michèle
10	Cergy-les-Etangs. Parking : Port-Cergy	12	Ghislaine/Michel
17	Valmondois. Parking : la Villa Daumier	8	Monique D/Jean-Claude
17	Forêt de l'Isle-Adam. Parking : carrefour Boucault	20	Jacques/Bernard
19	<i>Paris : Musée des Arts Forains (14 euros)*</i>	5	<i>Michèle/Monique D</i>
Janv. 2014			
7	La Frette. Parking : église Saint-Nicolas	8	Maurice/Jean-Claude
7	La Frette. Parking : église Saint-Nicolas	12	Michèle/Gérard
9	<i>Paris : la Nouvelle Athènes*</i>	5	<i>Monique D/Gérard</i>
14	Saint-Leu-la-Forêt. Parking : rue Reine-Hortense	8	Michèle/Monique D
14	Puiseux-en-France. Parking : église	20	Annie/Germain

5 km : promenade 8 km : marche 12 km : marche **20 km : randonnée**

* Inscription auprès de Danièle Bénichou : tél. 06.81.95.54.56 - danielebenichou@sfr.fr

Rendez-vous des randonnées tous les mardis et (ou) jeudis, place de l'Europe côté opposé à la piscine de Montmorency pour vous permettre de vous organiser en co-voiturage si vous le souhaitez

Les départs des randos (prise en charge par vos animateurs) sont fixés aux lieux cités sur le programme (sauf cas de force majeure).

Les indications de trajets sur le document remis aux conducteurs, ne le sont qu'à titre indicatif, chaque conducteur reste seul maître de son itinéraire.

Ce document rendu aux animateurs au départ de la rando permet de s'assurer que tous les véhicules sont bien au rendez-vous avant de partir marcher.

	<i>Rendez-vous</i>	<i>Départ</i>
<i>Promenade (5 km)</i>	<i>13 h 15</i>	<i>13 h 30</i>
<i>Marche (8 et 12 km)</i>	<i>13 heures</i>	<i>13 h 15</i>
Randonnée (20 km)	8 h 15	8 h 30

Dates à retenir

5 septembre 2013 : de 14 h à 17 h : permanence salle de l'Europe, située dans l'enceinte de la mairie d'Enghien-les-Bains.

28 septembre 2013 : forum des Associations à Enghien-les-Bains (animation danses).

9 octobre 2013 : animation danse à l'association AMAD (Salle des Fêtes d'Enghien-les-Bains).

Du 12 au 19 octobre 2013 : séjour au Lavandou.

7 novembre 2013 : de 14 h à 17 h : permanence salle de l'Europe.

6 décembre 2013 : soirée « diner dansant » du Club avec Roberto Milesi.

18 décembre 2013 : animation danse à la Maison du Lac.

9 janvier 2014 : de 14 h à 17 h : permanence salle de l'Europe.

6 mars 2014 : de 14 h à 17 h : permanence salle de l'Europe.

3 avril 2014 : de 14 h à 17 h : permanence salle de l'Europe.

15 mai 2014 : Trentenaire du Club à Baillet-en-France.

5 juin 2014 : de 14 h à 17 h : permanence salle de l'Europe.



Comment choisir la sortie

qui vous convient ?

Les indications de promenade, marche ou randonnée doivent avec les distances, vous permettre de mieux apprécier le niveau de difficulté des sorties proposées.

Promenades : 5 km environ

Elles peuvent être pratiquées par toutes personnes qui, sans faire des efforts trop importants, souhaitent conserver, au travers du club, un contact avec leurs amis (ies) ou relations.

Les trajets se feront sur des chemins généralement bien tracés avec de faibles dénivellés. Cette activité prévue pour une durée de 2 à 2 heures 30 (repos compris) s'adresse aussi à tous ceux qui peuvent reprendre une activité physique après un problème de santé.

Petites marches : 8 km environ

Elles peuvent être pratiquées par toute personne désirant marcher pendant 2 heures 30 à 3 heures (pauses comprises) sur des chemins généralement bien tracés avec de faibles dénivellés à une allure de 3 km/heure.

Grandes marches : 12 km environ

Elles sont effectuées à une allure de 4 km/heure sur des chemins plus rudimentaires, parfois détrempés ou sur des terrains pouvant être vallonnés.

Randonnées : 20 km environ sur la journée

Elles sont proposées aux personnes habituées à marcher sur des sentiers divers, souvent vallonnés, pendant 4 à 6 heures à une allure soutenue, et ayant une dose d'humour suffisante pour accepter avec le sourire des conditions climatiques "variables".

Recommandations importantes

Pour votre sécurité et pour ne pas mettre vos animateurs dans une situation embarrassante, vous devez impérativement :

- être équipé(e) de chaussures de marche montantes à semelles antidérapantes ;
- emporter, quelle que soit la sortie (ou la saison), de quoi boire en suffisance ainsi qu'un en-cas alimentaire énergétique (fruits secs, barres de fruits, barres énergétiques) ;
- avoir dans votre sac (s'il y a lieu) vos médicaments personnels et leur mode d'emploi (allergies aux pollens ou aux piqûres d'insectes, diabète, etc.) ;
- respecter les instructions de vos animateurs lors des traversées et marches sur routes.

Responsables et animateurs des différentes activités

• Activités aquatiques	
GOUAULT Marlène	01.39.90.12.68
• Activités dansées	
MORANGE Eliane	06.18.65.45.09
BESSON Annick	06.67.49.83.74
• Golf	
FIMAT Jean-Paul	01.34.12.78.42
GORGEON Gérard	01.34.28.38.76
• Gymnastique d'entretien	
INFANTE Nicole	01.39.89.06.07
• Pétanque	
COLIN Jérôme	01.39.83.32.24
LAJEUNIE Jean-René	01.70.07.97.04
• Taiji Quan/Qi Gong	
BOUY Marie-Madeleine	01.39.64.13.29
• Tennis/tennis adapté	
COLIN Jérôme	01.39.83.32.24
DEJAEGERE Patrice	09.79.25.51.30
HAUDRY Sylvaine	01.34.69.84.34
LAJEUNIE Jean-René	01.70.07.97.04
• Tennis de table	
DEJAEGERE Patrice	09.79.25.51.30
REFFUVEILLE Claude	01.34.18.00.71
• Vélo	
RIQUIER François	01.34.17.31.93
• Randonnées pédestres	
ALLAIN André	06.11.47.82.08
ALLAIN Arlette	06.26.92.64.47
DESSARD Jacques	06.85.20.98.90
DUPIN Monique	06.38.39.00.58
GOUAULT Germain	06.46.23.75.08
GOUBET René	01.34.14.77.48
GOUJON Nicole	01.39.83.84.90
HARDUIN Monique	06.33.39.93.61
HERREYRE Gérard	06.08.21.21.93
HERREYRE Marie-Claude	06.64.61.26.19
INFANTE Nicole et Armand	01.39.89.06.07
LE CUN Jean-Claude	06.75.58.67.95
MARCASTEL Annie	01.34.17.00.48
MARCHAND Bernard	06.68.93.73.63
MATHIEU Maurice	06.62.15.04.04
MAZAUD Marcel	01.39.64.84.97
MORER Michel	06.32.31.39.08
MORINEAU Claude	06.08.63.64.88
RICHON Ghislaine	06.03.76.07.10
ROJO GAMBOA Manuel	01.39.64.18.89
SAGEAUD Michèle	06.86.34.31.68
• Yoga	
FIERS Martine	06.08.53.75.33
• Swin golf	
FOURNIER Suzette	01.30.35.07.43
SCHMITT Jacques	01.34.19.36.37
• Marche nordique	
GOUAULT Germain	06.46.23.75.08
HARDUIN Monique	06.33.39.93.61
• Tir à l'arc	
SCHMITT Jacques	06.70.73.09.05

A propos de votre assurance

■ Garanties de base

Le contrat souscrit auprès de la MAIF offre les garanties de base selon notice qui vous sera remise avec votre licence.

■ **Responsabilité civile accident (dommages causés aux tiers).** La garantie "Responsabilité civile" est acquise.

■ Garantie défense

Garantie acquise.

■ Individuelle accident (dommages corporels d'origine accidentelle)

• Frais médicaux, pharmaceutiques et de transport restés à charge à concurrence de 1.400 € (frais de lunettes : 80 €).

• Décès : versement aux ayants droit un capital de base de 3.100 € (plus 3.900 € pour le conjoint survivant).

• Incapacité permanente partielle : versement d'un capital proportionnel au taux d'incapacité.

• Frais de recherche et de sauvetage à concurrence des frais engagés et dans la limite de 7.700 € par victime.

■ Recours Protection juridique

Garantie acquise.

■ Assistance

Garantie d'assistance mise en œuvre par Inter Mutuelle Assistance.

En plus, si vous le souhaitez vous pouvez souscrire une garantie complémentaire vous permettant de bénéficier d'une protection encore plus élevée :

La garantie "I.A. sport +".

Pour consulter notre site :
<http://crse95.free.fr>

Pour nous écrire :
crse95@free.fr

Présidente :

Sylvaine Haudry
89, rue Jean-Nicolas
95560 Baillet-en-France
Tél. 01.34.69.84.34
haudry.sylvaine@wanadoo.fr

Secrétariat :

Danièle Bénichou
7, rue Saint-Louis
95880 Enghien-les-Bains
Tél. 01.39.64.84.39
danielebenichou@sfr.fr

Christiane Bénac
1, rue de l'Arrivée
95880 Enghien-les-Bains
Tél. 01.39.64.31.10