

Septembre  
2010

Club Accel'Air  
49 rue Ordener  
75018 Paris  
06 59 03 98 69  
e-mail: jelambre@noos.fr

# Accel'air news

Pour ceux qui sont partis pendant ces mois de vacances, il faut revenir au temps présent et reprendre avec plaisir nos petites sorties du mardi, quant à ceux qui ont profité pleinement de Paris au mois d'août, ce sera une vraie joie de se retrouver.

Le réseau « Recup'Air » par l'intermédiaire de sa Présidente, le docteur Bellocq, nous propose une démonstration (dont nous serions les acteurs), d'une séance de « marche nordique ». J'ai personnellement fait l'essai et suis assez convaincu du bénéfice que nous pouvons en tirer. La marche nordique permet au pratiquant de mieux respirer, en ayant de par sa position et ses appuis latéraux, une plus grande amplitude pulmonaire et une plus forte oxygénation par rapport à une pratique classique de la marche normale. Chacun marche à son rythme sur un parcours défini et est corrigé et conseillé par un coach spécialisé.

(En cours d'organisation)

Ce serait bien si chacun préparait une sortie comme nous avons commencé à le faire l'an dernier. Cette préparation consiste à prévoir des réservations si c'est nécessaire, prévoir le trajet et les moyens de locomotion pour parvenir au point de rendez-vous.

Tant que le temps reste assez beau, donnons la préférence aux sorties extérieures, et gardons les expositions et musées pour les périodes plus froides.



Photos présentées  
lors de notre repas  
fin juin



Pour ce repas fin juin, nous avons eu un temps superbe. Chacun avait apporté quiches, salades, poulets, fromages, tartes, gâteaux, le tout arrosé d'un petit rosé bien frais.....



### Sorties du mois de septembre :

#### Mardi 7 septembre

Que diriez-vous de revenir au parc Albert Kahn sans la pluie battante de notre dernière visite...

Rendez-vous à 14h30 10/14 rue du Port à Boulogne.

Métro ligne 10 station « Boulogne Pont de St Cloud »

Sortie en tête.

Bus : 52, 72, 125, 160, 175 arrêt « Rhin-Danube »

#### Mardi 14 septembre

Le projet de passer la journée chez Raymond et Jacqueline

ne pourra pas se réaliser pour cause d'une réunion familiale, mais

Promenade en bateau mouche. Rendez-vous à 14 h30 à l'embarcadère

Pont de l'Alma (rive droite) Prix de la promenade : 10€



#### Mardi 21 septembre

Pique-nique en forêt de Compiègne avec visite du château de Pierrefonds; puis, pour les courageux, attente jusque vers 23h30 pour écouter le brame si le temps le permet.



Rendez-vous à 12h sur le parking de l'église de Pierrefonds

Visite du château, promenade vers le lac puis en forêt.

Diner dans une crêperie puis attente du brame au cœur de la forêt

Le trajet se fera en covoiturage Merci de vous *inscrire* avant le **10 septembre** en téléphonant au 01 42 54 46 86

#### Mercredi 29 septembre

Jardin des Plantes : « les grandes serres » ré ouvertes depuis le mois de juin, après réfection.

Entrée 5€

Rendez-vous à 14h30 devant l'entrée à l'angle de la rue Cuvier et rue Geoffroy St Hilaire.