



> [Cliquez ici pour voir la page de l'article](#)

«On recherche des jeunes»

Les nouvelles générations sont appelées pour apporter du sang neuf à une structure qui répond aux attentes des petits et des grands.

Si la nouvelle édition du Famillathlon a bien fonctionné, elle a cependant attiré moins de familles.

«Je suis moi-même dans l'association familiale depuis 40ans, à Chartres depuis 20ans, précise Colette Prévosteau, présidente eurélienne de Familles de France.

On aimerait que de jeunes sportifs, quelle que soit l'activité, nous rejoignent pour initier les familles à leur sport, mais aussi pour nous aider à la mise en place des stands: monter les structures, porter le

matériel, charger et décharger les véhicules.»

«Nous avons tous un certain âge et nous sommes fatigués, malgré notre bonne volonté. De plus, les jeunes bénévoles attireraient plus de jeunesse lors des manifestations comme le Famillathlon. Nous ne désespérons pas, la relève arrivera.»

ChristineLegall

à Pratique. Colette Prévosteau, Tél. 06.87.20.09.29.





> [Cliquez ici pour voir la page de l'article](#)

Famillathlon. 800 visiteurs à Stervinou

Le Famillathlon, le dernier organisé cette année en France après ceux de Saint-Cloud, Chartres, Paris, Nevers ou Marseille, et le premier mis en place en Bretagne, réunissait, hier, sur le site de Stervinou, 800 personnes. Les objectifs visés par l'Ulamir Aulne et les quarante autres associations mobilisées pour cette journée d'exception sont largement atteints. La manifestation était entièrement dédiée aux familles, toutes générations et situations

confondues, avec l'idée de faciliter les liens et les solidarités entre elles, de les fédérer autour de la dynamique du sport, de les mettre en contact avec des associations de sport, de santé, de prévention et de solidarité. Deux cents bénévoles étaient impliqués pour faire de cette journée un moment riche en expériences diverses, en échanges.





→ Saint-Thois / Dimanche 29 septembre

→ LE BON PLAN

Une journée dédiée au sport et à la famille

L'association Famillathlon fait escale à Saint-Thois et propose au public de participer à toutes sortes d'activités sportives.

Fédérer les familles autour de la dynamique du sport, faciliter les liens et les solidarités entre les familles, les âges, les milieux, tels sont les objectifs majeurs du Famillathlon qui organise, chaque année, une grande journée de rencontres sportives en famille dans de nombreuses villes françaises. La manifestation se tiendra, ce dimanche, à Saint-Thois, organisé en partenariat avec

l'Ulamir Aulne et de nombreuses associations locales.

Sur le site, plusieurs activités seront proposées dès 11 h du matin. Du sport nature tout d'abord avec du canoë-kayak et de l'équitation, des balades à pied et de la marche nordique, du tir à l'arc, du VTT, une course d'orientation.

Concerts, spectacle

Des sports de raquettes, ensuite, avec le badminton et le tennis de table, des sports collectifs (football, football américain, rugby), des sports de combat (boxe, full-contact, gouren). Sous le chapiteau du village associatif, le public pourra pratiquer différents jeux, assister à des arts du



Le Famillathlon, c'est l'occasion de découvrir les bienfaits du sport sur la santé.

cirque, participer à des ateliers jardin, cuisine... Plusieurs concerts sont programmés ainsi qu'un spectacle intitulé *Ceci n'est pas un plumeau*. La musique sera également au rendez-vous.

S.B.

Pratique

→ Dimanche 29 septembre, à Saint-Thois, au camping Stervinou.

🕒 De 10 h à 18 h.

🎟 Entrée et activités gratuites.



> Cliquez ici pour voir la page de l'article

Le retour de Jo Preston Famillathlon : le bonheur des familles

D'un village à l'autre

BAGNOLS-EN-FORÊT

Jo Preston est réapparu au village lors de la Saint-Antonin. Sa dernière apparition remonte à 2005 alors qu'il s'était produit dans un show Elvis Presley. Les Bagnolais ont retrouvé un Jo pareil à lui-même, mais cette fois dans un répertoire de crooner Italien qui sied très bien à sa voix chaude.

Des motards en herbe

L'école de moto a fait sa rentrée. Elle reçoit les enfants de 6 à 14 ans, sur son plateau d'initiation de la plaine (route du Muy) chaque mercredi après-midi. L'école fournit motos, casques et protections, mais les enfants peuvent également venir avec leur propre équipement. Ils sont initiés au pilotage tout terrain de manière sportive et ludique par Eric, moniteur diplômé d'Etat. (Photo J.-J. D.)

Pour tout renseignement complémentaire joindre Eric au 06.62.21.11.00.

BARGEMON

La 5e édition du Famillathlon83 s'est déroulée, dimanche, au bois de Favas dans une ambiance chaleureuse. Les familles participantes se sont initiées à différentes activités : sport, jeux de société. Elles ont bénéficié d'informations en matière de santé et de prévention grâce à l'implication des bénévoles des différentes associations présentes. (Photo M. S.)



(Photo J.-J. D.)



A retrouver sur www.facebook.com/MCB83600.



En savoir plus : www.alexa.com/siteinfo/Leparisien.fr

Extraction : 22/09/2013 06:58:18
Catégorie : Actualités Régionales
Fichier
piwi-9-12-52970-20130922-1134357515.pdf
Audience : 23583532

<http://www.leparisien.fr/espace-premium/culture-loisirs/la-famille-c-est-du-sport-22-09-2013-3157907.php>

La famille, c'est du sport !

PARIS (VIIe).

Plus de 200 associations participeront à la 9e édition du Famillathlon.

Elles proposeront toute la journée des activités pour les grands comme pour les petits.

L'occasion pour les plus jeunes de s'exercer à un ou plusieurs sports (tennis de table, judo, plongée sous-marine) avant de s'inscrire dans un club pour l'année.

Sur le Champ-de-Mars (Paris VIIe), de 11 heures à 18 heures.

M° Bir-Hakeim.

Entrée libre.



> [Cliquez ici pour voir la page de l'article](#)

sonia leroy, 39ans, aide à domicile, Mainvilliers n

sonia leroy, 39ans, aide à domicile, Mainvilliers «Le samedi c'est le jour des courses. Nous faisons les courses en famille avec les trois enfants. On n'achète pas forcément, mais comme on travaille dans la semaine, cela nous permet d'être ensemble. Dimanche, les grands-parents viennent manger à la maison.»

martine hesloin, 61ans, retraitÉE, luisant «Ce week-end, nous ne faisons rien de particulier. Nous restons au calme à la maison, avec mon mari car je l'emmène faire des examens médicaux très contraignants à Paris, vendredi. Il sera fatigué. Je m'occuperai de lui.»

nicole carrÉ, 64ans, bÉnÉvole, chartres «Ce week-end, je participe à l'organisation de la 6e édition du Famillathlon. Le samedi, nous allons finir les dernières courses pour les bénévoles. Le dimanche, nous tiendrons un stand. J'espère qu'il fera beau, car les familles attendent ce rendez-vous avec impatience.»

CAROLINE DE LLORENS, 61ans, hôteesse d'accueil, «Comme à chacun de mes moments de liberté, je vais me plonger dans l'étude de la médecine chinoise. Je suis actuellement une formation, et en parallèle, j'étudie dans de nombreux ouvrages spécifiques anciens et contemporains. Pour me détendre, je

ferai aussi un peu de peinture chinoise ou de la calligraphie.»

nicole bellini, 49ans, auxiliaire de vie, grandhoux «Ce week-end sera particulier pour moi car nous fêtons l'anniversaire d'Alexy et de Mathys, mes deux petits-fils, chez ma fille qui habite à Pontgouin. Elle organise à cette occasion, samedi, une petite fête familiale en forme de soirée dînatoire. Et dimanche ce sera repos car, lundi matin, ce sera boulot !»



> [Cliquez ici pour voir la page de l'article](#)

«On n'a jamais vu autant de monde»

PC/Mainvilliers : Succès grandissant des bourses aux vêtements. L'association familiale de Chartres et environs, présidée par Nicole Carré, a organisé, du 17 au 20 septembre, sa traditionnelle bourse aux vêtements automne/hiver à la salle des fêtes de Mainvilliers. 2.366 articles - vêtements enfants, adultes et sport, linge de maison, matériel de puériculture - ont été enregistrés pour 138 déposants. «Je n'ai pas déposé d'articles car les enfants se passent les vêtements. J'ai acheté pour mes filles de 4 et 8ans: robes d'hiver, pantalons, tee-shirts, confie Valérie Belmiloud, maman de 5 enfants de 4 à 19ans. J'attends toujours avec impatience cette bourse qui est bien achalandée.» «Les articles sont de qualité et pas onéreux du tout. Je ne peux pas me

permettre d'acheter en magasin, c'est beaucoup trop cher. J'en ai pour 52? les 17 articles. Les prix vont de 1 à 10?: une robe à 1?, un jogging tout neuf 4ans, 6? !»

«Je m'occupe de la bourse depuis des années et les gens sont de plus en plus dans le besoin, confie Nicole. On n'a jamais vu autant de monde le mercredi matin. Ce qui est triste c'est que très souvent les gens qui sont le plus dans le besoin n'osent pas venir. On a des habitués. Deux dames ont fait 40km pour cette bourse !»

Maman de deux enfants de 8 et 7ans, Emilie aimerait «qu'il y ait de telles bourses plus souvent, les prix sont très intéressants». «On sent vraiment la crise, note la présidente, il y a plus de monde que les années précédentes, même par rapport à l'an

dernier.» Plus de 1.000 articles ont trouvé preneurs.

Christine Le Gall

à Pratique. Prochains rendez-vous: 22 septembre de 11 heures à 18 h 30, Famillathlon butte des Charbonniers à Chartres. Du 7 au 10 octobre bourse aux vêtements automne/hiver hôtel de ville Chartres salon Marceau. Du 21 au 24 octobre bourse aux jouets/vêtements ski/puériculture Forum de La Madeleine Chartres. Renseignements: 06.09.11.29.45.

PC/Mainvilliers : Succès grandissant des bourses aux vêtements.



Saint-Cloud. Au stade du Pré Saint-Jean Dimanche sportif en famille

Le stade du Pré Saint-Jean accueillera demain le Famillathlon. Cette manifestation organisée par l'association Famillathlon 92, en partenariat avec le conseil général, proposera de nombreuses activités sportives et festives. L'an dernier, elle avait attiré 2 200 personnes. Le public aura l'opportunité de participer de multiples disciplines : arts martiaux, athlétisme, base-ball, boxe anglaise, escalade, escrime, handisports et sport adapté, poney, rock acrobatique, street hockey, tai-chi, tennis, tennis de table, tir à l'arc, trampoline...

Demain de 10 heures à 18 heures. Stade du Pré Saint-Jean, route de Ville-d'Avray. Entrée gratuite.



L'escalade est l'une des activités proposées, demain, lors du Famillathlon 92.



> [Cliquez ici pour voir la page de l'article](#)

Saint-Cloud.Au stade du Pré Saint-Jean

Dimanche sportif en famille

Le stade du Pré Saint-Jean accueillera demain le Famillathlon. Cette manifestation organisée par l'association Famillathlon 92, en partenariat avec le conseil général, proposera de nombreuses activités sportives et festives. L'an dernier, elle avait attiré 2200 personnes. Le public aura l'opportunité de participer de multiples disciplines: arts martiaux, athlétisme, base-ball, boxe anglaise, escalade, escrime, handisports et sport adapté, poney, rock acrobatique, street hockey, taï-chi, tennis, tennis de table, tir à l'arc, trampoline...
Demain de 10 heures à 18 heures.
Stade du Pré Saint-Jean, route de Ville-d'Avray. Entrée gratuite.





> Cliquez ici pour voir la page de l'article

Le bois de Favas accueille le Famillathlon dimanche

BARGEMON

Dimanche 22 septembre, de 10 à 17 h, aura lieu au bois de Favas la cinquième édition du Famillathlon 83.

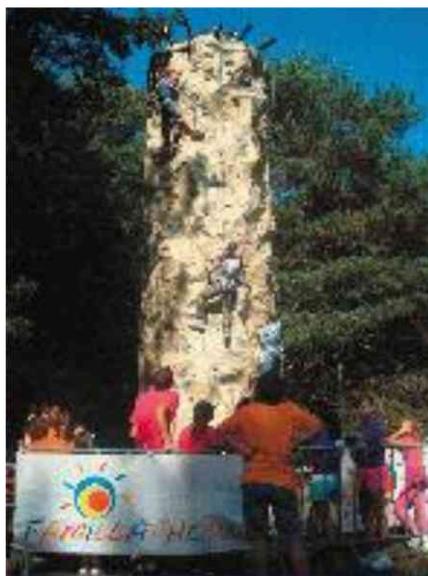
pourront se retrouver !

Ouvert à toutes les générations

Comme tous les ans depuis 2009, Famillathlon renouvelle son souhait d'associer deux notions : le sport et la famille au travers une journée sportive et ludique.

Les activités vont de l'escalade au tennis en passant par le tir à l'arc, le VTT, le football mais aussi les échecs, grâce aux associations participantes. Les familles pourront aussi rencontrer des acteurs de la prévention santé et de la solidarité.

Les seniors sont attendus sur le stand de la Maison de la sécurité routière du Var. Ils pourront utiliser le simulateur, la piste à vélo. Une journée conviviale et totalement gratuite où toutes les générations



L'escalade, un succès lors de la précédente édition. (Photo doc M. S.)

M. S.

<http://www.sortiraparis.com/enfant-famille/articles/51250-que-faire-ce-week-end-du-20-21-et-22-septembre-2013-a-paris-avec-les->

Que faire ce week-end du 20, 21 et 22 septembre 2013 à Paris avec les enfants ?

Ce week-end du 20 au 22 septembre est particulièrement chargé en animations.

Aussi bien pour les petits que pour les grands.

Spectacle pyrotechnique, Fête des Jardins, Journée du Cheval, sport à gogo, il y en a pour tous les goûts.

Que faire avec les enfants ce week-end du 20, 21 et 22 septembre 2013 à Paris ? Voilà une question qu'elle est bonne.

Avec le beau temps ou sous la pluie, on aurait tort de se priver tellement les animations sont nombreuses.

Une fois n'est pas coutume, nous commençons notre guide du week-end le vendredi soir afin d'y inclure le fabuleux spectacle de son et lumière que nous prépare La Défense.

Le spectacle Espace à la Défense Ce vendredi, on ne manque pas le fabuleux spectacle gratuit, multimédia, pyrotechnique et musical de la Défense qui vous emmène cette année dans l'Espace.

11 tableaux pour un spectacle de 40 minutes à couper le souffle.

La Fête à Neu Neu : Journée spéciale pour le 21 septembre La Fête à Neu-Neu se poursuit au Bois de Boulogne.

Cette année, de nombreuses animations en plus vous attendent avec le petit théâtre des enfants du Mobil Môme, le Mur de la mort ou encore l'exposition des Phénomènes.

Ce samedi, ne manquez pas le Concert de Jazz Manouche qui se tiendra dès 19h00, suivi d'un feu d'artifice tiré à 22h00.

The screenshot shows the Sortiraparis website interface. At the top, there are navigation tabs for 'AUJOURD'HUI', 'DEMAIN', 'CE WEEK-END', 'SEMAINE PROCHAINE', 'FAMILLE ET ENFANTS', 'COUPLE', 'ENTRE AMIS', and 'FORUM'. The main header features the Sortiraparis logo and a search bar. Below the header, there are several promotional banners, including one for a quiz titled 'DU 18 AU 22 SEPTEMBRE 2013 QUIZ STIF' with a 'Tentez de gagner 10 forfaits Navigo Annuel !' offer, and another for 'JOUEZ MAINTENANT !'. The main content area displays the article title 'Que faire ce week-end du 20, 21 et 22 septembre 2013 à Paris avec les enfants?' and a featured image of a parade float. To the right, there is an 'L'AGENDA' section listing various events such as 'Espace, spectacle multimedia et [...]', 'La Quatrième Image - Salon [...]', and 'Paris pour l'emploi 2013, Place de la [...]'.

<http://www.sortiraparis.com/enfant-famille/articles/51250-que-faire-ce-week-end-du-20-21-et-22-septembre-2013-a-paris-avec-les->

Bougez Malin, Place de la République Ce week-end, les 21 et 22, la Place de la République se transforme pour accueillir la 3e édition de Bougez malin, un évènement gratuit, ludique et pédagogique pour changer vos habitudes de déplacement.

Randos, balades, jeux, trottinette, chasse à l'énigme, vélo sans pédales..., il y aura de quoi bien s'amuser.

Famillathlon à Paris et Saint Cloud Le Famillathlon revient Dimanche 22 Septembre 2013 sur le parc du Champ de Mars ainsi qu'à Saint-Cloud.

Un évènement sportif qui offre aux familles l'occasion de tester un florilège de sports et d'activités ludiques.

Cette année, testez le simulateur de vol, la Zumba, les ateliers cuisine, l'escalade, le street hockey ou encore le trampoline ! La Fête des Jardins à Paris La Fête des Jardins revient ce week-end à Paris comme en Région Parisienne pour le grand bonheur des amoureux de la nature et du vert.

C'est une centaine de jardins et bois qui vous attendent cette année avec de nombreuses animations gratuites.

Randos, ateliers, jeux pédagogiques, spectacles et concert rythmeront Paris et les 24 villes de la métropole.

Découvrez le programme et ne manquez pas le Village de la Fête au Parc de Bercy .

La Semaine de la Grande Bretagne La Semaine de la Grande Bretagne s'installe Paris 16e du 18 au 22 septembre 2013.

A travers une série d'évènements culturels et de rendez-vous, passez de l'autre côté de la manche.

Marché British, festival de film britannique, spectacle, concert, danse, lectures pour enfant..., le choix est large.

Le Festival BD Delcourt Soleil à Bercy Village Le Festival de BD Delcourt est de retour du vendredi 20 au dimanche 22 septembre 2013 à la Fnac de Bercy Village.

Ateliers, rencontres, dédicaces et animations pour les enfants au programme.

La Fête des Plantes, Fruits et légumes d'hier Le domaine de Saint Jean de Beauregard, à 30 mn de Paris, vous accueille, les 20, 21 et 22 septembre 2013, pour vous surprendre et vous inspirer à l'occasion de la fête des plantes, fruits et légumes d'hier et d'aujourd'hui.

Balades contées, ateliers repiquage et clinique des plantes attendent les enfants.

Paroles de Jardiniers à Versailles Paroles de Jardinier revient cette année dans les Yvelines pour vous offrir astuces, conseils et animations.

Ce dimanche, on prend la direction du Domaine de Port-Royal des Champs.

Balades botaniques, rencontres autour de poètes et d'écrivains, concerts, stages créatifs, jeu de piste pour les enfants.

Sortiraparis.com

En savoir plus : www.alexa.com/siteinfo/Sortiraparis.com

Extraction : 20/09/2013 02:34:12
Catégorie : Arts & Culture
Fichier
piwi-17-26-94555-20130920-1131404867.pdf
Audience :

<http://www.sortiraparis.com/enfant-famille/articles/51250-que-faire-ce-week-end-du-20-21-et-22-septembre-2013-a-paris-avec-les->

..

Il y en a pour tous les goûts et les publics ! La fabuleuse Fête du Manger Local sur les Berges de Seine Envie d'une balade sur les berges ? Direction la fabuleuse fête du Manger Local qui vous offrira un marché de producteurs locaux, des animations, des démonstrations culinaires et de quoi se faire un bon pique-nique sur place avec les kids ! .

<http://www.sortiraparis.com/loisirs/articles/47103-que-faire-ce-week-end-du-20-21-et-22-septembre-2013-a-paris>

Que faire ce week-end du 20, 21 et 22 septembre 2013 à Paris

Ce nouveau week-end de l'année 2013 à Paris sera, une fois encore, animé gr'ce à ses très nombreux évènements.

Photoquai 2013, Fête de la Gastronomie, The Mud Day, la Nuit SFR Live, la Tokyo Crazy Kawaii ou encore "Espace", le spectacle multimedia et pyrotechnique gratuit à La Défense...

Bref, suivez le guide et découvrez les activités culturelles à ne pas manquer ces 20, 21 et 22 septembre 2013 à Paris.

Et vous, vous faites quoi pour ce week-end à Paris ? Ne tardez pas à découvrir les animations incontournables de ce samedi 21 et dimanche 22 septembre mais aussi la soirée du vendredi 20 septembre 2013 .

The screenshot shows the Sortiraparis website interface. At the top, there are navigation tabs for 'AUJOURD'HUI', 'DEMAIN', 'CE WEEK-END', 'SEMAINE PROCHAINE', 'FAMILLE ET ENFANTS', 'COUPLE', 'ENTRE AMIS', and 'FORUM'. The main header features the 'SORTIRAPARIS' logo, a search bar, and social media icons. Below the header is a navigation menu with categories like 'ART / CULTURE', 'SCÈNES', 'HOTELS ET RESTAURANTS', 'NUITS PARISIENNES', 'LOISIRS', 'ENFANT ET FAMILLE', and 'BONS PLANS'. A prominent banner for 'DU 18 AU 22 SEPTEMBRE 2013' promotes a 'QUIZ STIF' and a contest to win '10 forfaits Navigo Annuel'. The main content area displays the article title 'Que faire ce week-end du 20, 21 et 22 septembre 2013 à Paris' with a 'Publié le 18/09/13 Par Caroline J.' and social sharing options. A featured image shows a Parisian tower. To the right, an 'L'AGENDA' sidebar lists various events like 'Paris pour l'emploi 2013', 'Le Salon des Grands', and 'Pasteurdon 2013'.

Coté scènes, ce week-end : Marqué par plusieurs événements musicaux, ce nouveau week-end vous proposera notamment de vivre au rythme du Eldorado Music Festival .

A découvrir au Café de la Danse , cette manifestation musicale invitera, entre autres, Roken is Dodelijk, Olivier Libaux ou encore Laura Marling et Cascadeur.

Pour le reste, il faudra se rendre dans le 93 pour le Festival MAAD in 93 qui proposera de nombreux concerts, pendant deux semaines, afin de renforcer et de valoriser les résidences de création accueillies dans les lieux du département, tandis que d'autres préféreront peut-être le Festival d'Ile de France qui investira, jusqu'au 13 octobre prochain, plusieurs lieux de la capitale et d'Ile de France.

Un autre festival ? Celui de Muzik'Elles qui rempile pour une nouvelle et 9e édition, à découvrir ce week-end, avec une programmation exceptionnelle.

<http://www.sortiraparis.com/loisirs/articles/47103-que-faire-ce-week-end-du-20-21-et-22-septembre-2013-a-paris>

Pour preuve, Rose, Christophe Maé ou encore Theodore, Paul & Gabriel seront présents! Si vous aimez la danse alors direction l' Opéra Garnier pour " La Dame aux Camélias ", mis en scène par John Neumeier alors que l' Opéra Bastille a opté pour " L'affaire Makropoulos ", un opéra de Janáček tiré d'une oeuvre de l'écrivain Karel Capek.

Ne manquez pas non plus Amanda Lear incarnant Divina au Théâtre des Variétés .

La pièce, écrite par Jean Robert-Charrier, trouvera sans doute son succès dans sa mise en scène signée Nicolas Briançon et dans l'interprétation du rôle principal imaginé tout spécialement pour Amanda Lear.

Certains préféreront peut-être " 50 et des nuances ", l'adaptation ironique du roman à succès d'Amanda Sthers, présentée sur la scène du Palace et qui risque fort de faire parler d'elle.

..

Un festival d'humour, ça vous dit ? Alors sachez que la Nouvelle Seine organise jusqu'au 28 septembre 2013 un festival d'humour qui accueillera des célébrités telles que Didier Super, Ali Bougheraba, Mathieu Madenian, Thomas VDB, Kheiron ou Kyan Khojandi...

Et en parlant de rire justement, n'oubliez pas que Muriel Robin revient ...

au Théâtre de la Porte Saint- Martin avec son nouveau spectacle " Tsoin Tsoin ".

Fabrice Eboué est aussi de retour à Paris avec son nouveau show nommé " Fabrice Eboué, Levez-vous " et qui sera à l'affiche du Théâtre de la Comédie Caumartin jusqu'au 13 octobre 2013.

Et en parlant de retour, vous penserez également à aller voir ou revoir Mamma Mia , la comédie musicale au succès impérissable.

Pour l'occasion, toute la joyeuse troupe se produira au Palais des Congrès , afin de repartir sur les routes de France...

Enfin, ce vendredi 20 septembre sera marqué par " Espace ", le spectacle multimedia et pyrotechnique gratuit à voir absolument à La Défense ! Côté art : Si j'étais vous, je me ferais un petit post-it avec toutes les expos à voir en ce moment...

Mais comme on est sympa, on vous conseille d'ores et déjà celles à ne pas manquer ce week-end avec notamment Georges Braque .

A voir au Grand Palais , cette exposition en a l'ambition de présenter, de manière claire et richement illustrée, les différentes périodes de la carrière de celui qui fut tantôt fauve, tantôt cubiste, mais toujours avant-gardiste ! Pour le reste, on ne passera pas à côté de " Etrusques, un hymne à la vie ".

À travers plus de 250 oeuvres provenant de recherches dans la Toscane, le Musée Maillol nous propose de rencontrer ce peuple si particulier tourné vers le commerce, dans une présentation chronologique qui permet de mieux appréhender le mode de vie en Etrurie.

De son côté, le Petit Palais présente Jordaens .

<http://www.sortiraparis.com/loisirs/articles/47103-que-faire-ce-week-end-du-20-21-et-22-septembre-2013-a-paris>

Alors que de nombreuses expositions mettent en avant Rubens et Van Dyck, véritables icônes de l'art flamand du XVII^{ème} siècle, aucune exposition n'a jamais été consacrée à Jordaens, considéré comme le plus grand peintre anversois après la mort de Rubens, son maître ! Vous en voulez encore ? Alors notez l'expo " Désirs et volupté à l'époque victorienne ", à découvrir Musée Jacquemart-André .

A partir de la collection privée de Pérez Simón, l'installation revient sur les caractéristiques des objets britanniques à l'époque victorienne, qui tranchent par leur sensualité à l'heure d'une société puritaine.

Au Musée Maillol , on se laisse séduire par les gouaches de Serge Poliakoff alors que le Musée Cernuschi propose une exposition sur les Bronzes de la Chine Impériale .

On n'oubliera pas non plus l'évènement " Bois et Forêt, le choix nature ", une forêt éphémère de retour, sur la Place du Palais Royal .

Et on termine par l'édition 2013 de Photoquai : l'évènement incontournable pour les amoureux de la photo à découvrir jusqu'au 17 novembre prochain au Musée du Quai Branly .

Côté bars et restaurants : Et on commence par la Fête de la Gastronomie qui fête chaque année l'excellence de notre gastronomie.

Cette année ? Une édition spéciale qui aura comme parrain, Thierry Marx, le chef doublement étoilé à la cuisine novatrice.

Découvrez également Table ronde , le nouveau restaurant situé dans le Marais et où les chefs peuvent venir faire leur one man show devant 16 convives aux aguets.

N'oubliez pas non plus l'inauguration officielle du Bar Demory-Paris , en plein cœur du 4^e arrondissement de la capitale.

Enfin, un petit hot dog, ça vous dit ? Et oui, plus besoin de traverser l'Atlantique pour savourer un délicieux hot dog.

Pour preuve, Leoni's Deli , le 1^{er} food truck dédié aux hot-dogs, a choisi de sillonner les rues de la capitale, grâce à sa petite camionnette jaune et verte, afin de combler vos papilles.

Côté clubbing : Les noctambules s'en donneront à cœur joie grâce tout d'abord à Bob Sinclair qui investira le Queen Club Paris pour une soirée unique à ne manquer sous aucun prétexte ! De son côté, la Paris Electronic Week poursuivra son parcours artistique professionnel et pédagogique alors que ME.017 squattera le Cabaret Sauvage pour un week-end de folie ! Enfin, ne manquez pas la Nuit SFR Live au Grand Palais avec Vitalic VTLZR, Fritz Kalkbrenner ou encore Seth Trolex! Côté loisirs : Ce week-end sera marqué par plusieurs événements sportifs comme le rendez-vous " sport-santé-bien-être " de l'année ! " Sentez-vous Sport " vous attend à travers plusieurs villes françaises, dont Paris, pour une nouvelle et 4^e édition à ne pas manquer ! Pour le reste, sachez que la Famillathlon reviendra ce dimanche 22 Septembre sur le parc du Champ de Mars ainsi qu'à Saint-Cloud et dans de nombreuses villes de France : près de 40000 personnes sont attendues pour cet événement sportif incroyable.

Il y aura aussi la Finale de la Coupe du Monde de Tir à l'Arc au Trocadéro ou encore le Tournoi des Capitales au Stade Jean Bouin .

<http://www.sortiraparis.com/loisirs/articles/47103-que-faire-ce-week-end-du-20-21-et-22-septembre-2013-a-paris>

L'occasion de découvrir le rugby à 7 ainsi que le tout nouveau Stade.

Enfin, envie de vivre un réel parcours du combattant ? Besoin de tester vos limites tout en s'amusant ? Alors découvrez The Mud Day , une course de 13 km, remplie d'obstacles en tous genres, comme l'incontournable boue.

Rendez-vous ce samedi 21 septembre 2013 au camp militaire de Frileuse , dans les Yvelines, pour vivre cette expérience vraiment originale et décalée ! Du côté du 7e art, on aura le choix entre le cinéma en plein air à l' Institut Suédois et " Origines ", le film sur l'héroïne Tara Duncan, d'après les romans de Sophie Audouin-Mamikonian, à voir en avant-première au Grand Rex .

Côté salons et shopping, on pensera à se rendre à l' Espace Commines pour le Wonder Vintage Market .

L'occasion de chiner de la mode, du mobilier mais aussi de la déco.

Autrement, ne manquez pas la 1ère édition du Tokyo Crazy Kawaii qui se tiendra au Parc Floral de Paris du 20 au 22 septembre 2013.

Trois jours pour découvrir ce festival 100% made in Japan qui vous plongera dans la culture pop japonaise.

Au programme ? De nombreux exposants inédits en France, les dernières musiques japonaises et même la gastronomie...

Pour le reste...

Envie de décompresser ? La Fête à Neu-Neu , aussi appelée la Fête au Bois, vous attend au Bois de Boulogne jusqu'au 13 octobre 2013.

Cette nouvelle édition qui fête les 30 ans de sa re-création, vous réserve de belles surprises.

Les amateurs de BD prendront, quant à eux, la direction de Bercy Village pour le Festival BD Delcourt .

Ateliers, rencontres, dédicaces et animations pour les enfants au programme.

Au Forum des Halles , le Studio Harcourt a choisi de s'exposer avec des portraits grand format de soixante célébrités : pour l'occasion, deux cabines Studio Harcourt seront disposées dans la Cour Carrée, pour que chacun puisse repartir avec son portrait de star ! Un événement original à présent avec Sosh qui a décidé de débarquer à Paris ces 20 et 21 septembre avec son #SoshTruck .

Au menu ? Un camion équipé d'une rampe de skate qui sillonnera la capitale pour vous offrir des shows exceptionnels de skateurs pro mais aussi des rencontres avec des amateurs.



Cette semaine



Huit villes accueillent le Famillathlon, une occasion de découvrir et de partager gratuitement en famille des dizaines de disciplines sportives.

Faites du sport en famille!

Courir, nager en piscine n'est pas votre tasse de thé? Découvrez gratuitement de nouvelles disciplines grâce au Famillathlon. Depuis 2005, cette association organise des journées de rencontres sportives en famille, grâce à des centaines de bénévoles et d'autres organisations. Le coup d'envoi de la huitième édition aura lieu samedi à Nevers, puis le relais sera pris dans sept autres villes en France.

Des activités insolites à découvrir

Marche nordique, golf, tir à l'arc... Près d'une centaine de sports seront proposés à l'essai ce week-end sur l'ensemble des villes participantes. Les plus motivés se déhancheront au rythme de la zumba, d'autres découvriront des activités plus insolites, comme le mölkky, sorte de jeu de quilles finlandais, ou encore le double dutch, un sport de saut à la corde inventé à New York par des immigrants hollandais.

Des informations sur la santé, la nutrition...

Pour reprendre son souffle entre deux exercices, direction les Villages Santé et Solidarité. Associations, clubs et ligues y tiendront des stands pour vous orienter vers de nouvelles disciplines à tester en fonction de vos envies et de vos capacités physiques. Conseils pratiques pour respecter son corps, ateliers nutrition, information sur les risques d'addiction au tabac et à la drogue pour les plus jeunes... « L'idée, c'est d'informer les gens de façon interactive et ludique », explique Edmée de Catuelan, présidente de Famillathlon. Comme l'année dernière, des élèves infirmiers animeront un espace consacré à l'hygiène des mains. Une machine « magique » y dévoilera toutes les saletés présentes sur nos doigts, mais invisibles à l'œil nu. Instructif et surprenant!

Chisato Goya

Samedi 21 à Nevers. Dimanche 22 à Paris, Saint-Cloud, Marseille, Chartres, Bargemon et Saran. Dimanche 29 à Châteauneuf-du-Faou. Infos sur www.famillathlon.org





> [Cliquez ici pour voir la page de l'article](#)

Une journée de sport à pratiquer en famille

Manifestation sportive de masse, ludique, à objectifs éducatif et sanitaire préventif, Famillathlon est reconduite pour la 6e année consécutive, samedi 21 septembre.

Organisée initialement à Marzy sur le site du CFA, elle montera encore ses stands et son Village santé sur le stade Léo-Lagrange, un espace à la taille de l'affluence attendue, si l'ampleur du succès rencontré l'année dernière se répète: 1.400 enfants et adultes accueillis.

Avec une telle participation, l'association Famillathlon et l'Union départementale des associations familiales se devaient d'ouvrir l'équipe organisatrice à d'autres structures capables de les épauler. Avec l'arrivée de l'Adess à leurs côtés, elles s'adjoignent des

compétences en matière d'encadrement sportif et d'animation qu'elles ne maîtrisaient peut-être pas complètement.

Famillathlon promeut aussi les comportements vertueux en matière de santé et de locomotion routière. Diverses associations prêteront leurs concours: Résédia, Prévention routière, Vie libre en matière d'addictions, etc. Vingt-cinq clubs sportifs se sont engagés. Un passeport sera délivré à tout participant.

Entrée gratuite, de 13 h à 18 h 30.



> [Cliquez ici pour voir la page de l'article](#)

Famillathlon : une journée détente dédiée aux familles

Familles de France 28 organise pour la 6^e année consécutive le Famillathlon, le dimanche 22 septembre.

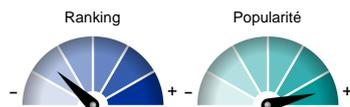
Cette journée, gratuite, est dédiée à la découverte d'activités sportives et ludiques. «La journée se déroulera cette année à la Butte des Charbonniers, à Chartres» confie Colette Prevosteau, présidente départementale de Familles de France. «À partir de 11 heures, chaque famille pourra accéder à l'ensemble des activités, grâce à un passeport qui lui sera remis à l'entrée. Notre objectif est de rassembler les familles dans un esprit convivial mais néanmoins

sportif autour d'activités qui combleront toutes les générations.»

Au programme: fitness, turnball, tennis de table, kart et manège à pédales. Mais aussi des jeux sportifs, d'adresse, des animations musicales et un stand restauration. Des lots seront distribués toutes les demi-heures après tirage au sort. Il y aura également un village santé avec des stands de prévention.

Céline Lhoste





<http://c.moreover.com/click/here.pl?z9793636096&z=1650248794>

Famillathlon 92 pour découvrir le sport en famille

Cette journée particulière qui réunit petit et grand se tiendra le: le dimanche 22 septembre de 10 à 18 h au stade du Pré Saint-Jean à Saint-Cloud.

Le concept du Famillathlon repose sur le sport naturellement mais aussi sur la convivialité! De nombreuses activités sportives sont proposées mais aussi des ateliers maquillage et premier secours...etc Les plus petits (...)



En savoir plus : www.alexa.com/siteinfo/France-direct.fr

Extraction : 11/09/2013 14:35:43
Catégorie : Actualités générales
Fichier : piwi-9-12-250150-20130911-1117740936.pdf
Audience :

<http://www.france-direct.fr/lancement-de-la-9eme-edition-de-famillathlon-le-22-septembre-2013/>

Lancement de la 9ème édition de Famillathlon le 22 Septembre 2013

Thierry Cumps

Cette année encore, l'association Famillathlon se mobilise et organise sa grande journée de rencontres sportives en famille dans de nombreuses villes de France mais aussi en Bulgarie.

? Le 21 Septembre à Nevers ? Le 22 Septembre à Paris (Champ de Mars), Saint Cloud, Bargemon, Saran (Orléans) et Chartres ? Le 29 Septembre à Chateauneuf du Faou (1 ère édition) Les familles sont ainsi invitées à venir découvrir tous les sports possibles et inimaginables, dans leurs villes respectives.

Les activités vont de l'escrime en passant par la gymnastique, le tennis, l'escalade et bien d'autre encore.

Le but étant d'initier à un maximum d'activités, et ce gratuitement.

Parmi les nouveautés cette année à Paris : Un simulateur de vol (Fédération Française d'Aéronautique) pour enfants et adultes, accompagné d'un concours d'avions en papier ! Un cours de Zumba géant (en début d'après-midi) organisé par la Chaîne de l'Espoir.

Des ateliers cuisine pour toute la famille organisés par le Chef Olivier Chaput, animateur de l'émission : «Un chef à ma porte» sur la chaîne Gulli.

Deux ateliers cuisine salées et deux ateliers cuisines sucrées seront organisés.

La chaîne Equidia Life proposera un parcours de poneys : «Equifun» aux enfants de 6 à 12 ans.

L'Académie de Boxe Christophe Tiozzo proposera des animations.

L'Académie propose des cours de boxe anglaise pour différents publics: hommes, femmes, enfants, personnes en situation de handicap, salariés d'entreprises, boxeurs amateurs et professionnels.

<http://www.aufeminin.com/enfant/sorties-enfant-de-la-rentree-d53687c614465.html>

Le famillathlon

Au Champs-de-Mars à Paris le 22 septembre, à Chartres, à Marseille...le Famillathlon reprend comme chaque année sa tournée.

Partagez une journée sportive en famille à base de tennis, judo, volley-ball, équitation, escalade et même plongée sous-marine!

Toutes les infos et les passages sur



> [Cliquez ici pour voir la page de l'article](#)

Sortie

Famillathlon

Grâce au Famillathlon, faites du sport en famille durant toute une journée: de la plongée à l'escrime en passant par la gymnastique, le tennis, l'escalade et bien d'autres sports encore
Plus de 90 sports sont proposés dans l'ensemble des villes participant à l'événement (Nevers, Paris, Chartres, Marseille, etc.).



Parmi les nouveautés cette année: la marche nordique, le hip-hop, le cricket

Famillathlon soutient également la Chaîne de l'Espoir et l'association ELA.

«Famillathlon» les 21, 22 et 29 septembre.

Tous les renseignements sont sur le site www.famillathlon.org

Sortie

Famillathlon

Grâce au Famillathlon, faites du sport en famille durant toute une journée : de la plongée à l'escrime en passant par la gymnastique, le tennis, l'escalade et bien d'autres sports encore...

Plus de 90 sports sont proposés dans l'ensemble des villes participant à l'événement (Nevers, Paris, Chartres, Marseille, etc.).

Parmi les nouveautés cette année : la marche nordique, le hiphop, le cricket...

Famillathlon soutient également la Chaîne de l'Espoir et l'association ELA.

« Famillathlon » les 21, 22 et 29 septembre. Tous les renseignements sont sur le site www.famillathlon.org



[RENTRÉE]

Deux événements sportifs en septembre !

FAMILLATHLON 2013

Le 22 septembre, venez nombreux, en famille ou entre amis, participer au Famillathlon au stade du Pré Saint-Jean ! Pour la 7^e édition de cette journée sportive et festive entièrement gratuite dédiée au sport, au bien-être et à la santé, quelques nouveautés viendront se joindre aux activités habituelles : haltérophilie, sarbacane, atelier premiers secours ou encore vélo seront au rendez-vous !

Le dimanche 22 septembre de 10 h à 18 h au stade du Pré Saint-Jean.

Renseignements sur www.famillathlon92.org





Famillathlon 92

Venez en famille ou entre amis pratiquer de multiples activités sportives et de loisirs entièrement gratuites, dimanche 22 septembre de 10 h à 18 h au Stade du Pré Saint-Jean à Saint-Cloud.

www.famillathlon92.org





grand angle | consommation



Nos 100 bons plans pour la rentrée

Ecole, maison, transports... Pour gérer au mieux les dépenses de septembre, voici **un guide** plein d'astuces, d'adresses et de nouvelles idées.

PAR SÉGOLENE BARBÉ ET BENJAMIN JÉRÔME ILLUSTRATIONS ARNAUD PICANDET/ASK MEDIA

C'est la même chose chaque année : les dépenses de septembre pèsent lourdement sur le budget des Français. Pour un enfant entrant en sixième, le coût de la rentrée scolaire s'élève à 185,08 € (1,4 % d'augmentation en un an)¹ ; pour un étudiant, il est d'environ 2 481 € (2 % de plus qu'en 2012, soit une augmentation presque deux fois plus rapide que l'inflation)².

Au-delà des frais scolaires, c'est le moment de remettre en route la maison, de penser au mode de garde des enfants, à leurs activités extrascolaires...

Logement, équipement, bricolage mais aussi transports, santé, habillement, passage chez le coiffeur... Les dépenses ne manquent pas, mais il existe heureusement une foule d'astuces pour faire baisser la note. Applications malignes, sites Web d'entraide entre particuliers, coups de pouce proposés par les collectivités locales ou par des associations de passionnés, nouveaux modes de consommation... Nous avons sélectionné 100 idées et bons plans en tous genres pour une rentrée inventive placée sous le signe de la débrouille et de la solidarité. ●

1. Familles de France, août 2013.
2. Syndicat étudiant Fage, août 2013.

notre dossier

fournitures	44
écoles, cours	46
garde d'enfants	46
logement	47
vêtements	49
transports	49
sport	50
loisirs, culture	50
beauté, santé	51





Fournitures

1 Consultez la liste des basiques du ministère.

Sur education.gouv.fr, la « circulaire sur le développement des pratiques d'achat responsable pour les fournitures scolaires » recense le matériel de base, pour éviter les dépenses superflues. Une liste à soumettre à l'école si celle-ci exige l'achat de trop de matériel (vingt stylos, classeurs au format introuvable...) De plus, la circulaire rappelle qu'il est interdit d'obliger les parents à acheter une marque spécifique.

2 Ne traînez pas.

Les prix remontent souvent courant septembre et la grande distribution stoppe généralement ses offres spéciales rentrée au début du mois. Chez Leclerc, par exemple, les promos ont lieu jusqu'au 31 août, chez Carrefour, jusqu'au 4 septembre.

3 Optez pour le durable.

Mieux vaut parfois mettre un peu plus d'argent mais conserver les fournitures plus longtemps. Surtout pour le petit matériel qui entre dans la trousse et que l'enfant manipulera quotidiennement. Vus chez Leclerc, le stylo à plume Parker à 6,43 € ou le Waterman à 9,73 € devraient tenir tout le lycée. Peut-on en dire autant du premier prix proposé à 2,74 € ?

4 Négociez avec vos enfants.

Les produits décorés à la couleur d'une marque ou à l'effigie d'un personnage de dessin animé plombent le budget.

Au supermarché, le premier prix d'un classeur classique est de 1,15 € quand le classeur Airness coûte 5,49 €.

Le premier prix des agendas est à 0,69 €, mais l'agenda Complices est affiché à 6,45 €. Alors, pourquoi ne pas décider d'un nombre d'objets siglés auxquels l'enfant a droit ?

5 Privilégiez Internet.

Selon l'enquête réalisée en 2012 par l'association Famille de France, Internet est « entre 15 % à 20 % moins cher » pour équiper un enfant entrant en 6^e. « Seul bémol, complétait alors l'association, les sites ne proposent pas l'intégralité des fournitures nécessaires à la rentrée comme les cartables, certains formats de feuillets... ce qui obligera les familles à effectuer des achats en complément, en magasin. » Quelques sites : Ma-rentree-scolaire.fr, Vivelarentree.com, Ma-papeterie.com ou Malistederentree.com

6 Comparez les offres.

Faites tourner les comparateurs comme Twenga.fr ou Achetezfacile.com. Vous verrez que le tube de colle Uhu (8,2 g) est affiché entre 0,56 € (Photoplus.fr) et 2,10 € (Soledi-artdeco.com).

7 Sollicitez les collectivités.

Mairie, communauté de communes, conseil général... Chacun à sa manière aide les familles à la rentrée. Le conseil général de l'Essonne offre par exemple une clé USB

aux entrants en 6^e, avec divers logiciels libres. L'opération Mobil'études, en Seine-et-Marne, soutient financièrement les étudiants qui suivent des cours loin de chez eux. Avec le dispositif Coups d'pouce, la région Aquitaine débloque de 90 à 615 € d'aides directes pour ceux qui entrent au lycée...

8 Profitez des ventes de rentrée d'Emmaüs

qui permettent de trouver des cartables à 3 € et des classeurs à partir de 0,50 €. Si la plupart ont déjà eu lieu cet été, il en reste quelques-unes prévues début septembre, par exemple le 7 à Bourges (tél. : 02 48 66 40 60). En septembre, les Emmaüs de la Sarthe feront des réductions aux étudiants sur présentation d'un justificatif (tél. : 02 43 25 30 16). Pour trouver la communauté la plus proche : www.emmaus-france.org.

9 Ne prenez que le nécessaire.

Certes, au prix par unité, un paquet de 24 feutres paraît plus intéressant qu'un paquet de 12. Mais votre enfant a-t-il vraiment l'utilité d'un feutre mauve ou vert anis ? De même, méfiez-vous des ventes par lot. Que fera votre collégien avec 6 bâtons de colle Uhu ou 27 stylos bleus (paquet de 20 + 7 gratuits) Bic ?

10 Pour gagner du temps, la société

Scoleo propose de livrer – à un prix abordable – la totalité des fournitures demandées par votre établissement. Pour cela, la liste doit être référencée sur le site. Associez-vous avec d'autres parents car la livraison est gratuite à partir de trois lots expédiés à la même adresse (tél. : 04 72 17 02 64 et www.scoleo.fr).

11 Achetez d'occasion les manuels scolaires,

par exemple sur getbook.com (3 € le Bescherelle qui en vaut plus de 9 en librairie). Scoleo.fr propose une bourse aux occasions. Des offres intéressantes sont aussi visibles sur Ebay.fr, Priceminister.com ou Leboncoin.fr où on dégote le programme de seconde (huit livres Nathan) pour 30 €.

12 Profitez des groupements

d'achat mis en place par les parents d'élèves. Au collège Jean-Racine de Saint-Georges-sur-Loire (Maine-et-Loire) par exemple, les colis coûtent entre 29 et 37 € selon les classes, calculatrice comprise ! « Les commandes globales font baisser les prix, détaille Guillaume Dupont, président de la Fédération des conseils



Un cartable rempli pour 44 €... ou 88 €

Angers, dans le Maine-et-Loire, est représentative de la France moyenne: les industriels y testent leurs nouveaux produits. C'est donc ici que nous avons choisi de comparer le coût des fournitures pour une rentrée en sixième, avec la liste d'un établissement local, le collège Jean-Monnet (600 élèves). En cherchant toujours le produit le plus bas, nous avons comparé 34 références dans trois enseignes - le Carrefour du centre commercial du Maine et Auchan-Avrillé, ainsi que la librairie-papeterie Richer, dans le centre historique, et deux spécialistes de la vente en ligne,

www.rentreediscount.com
 et www.rentreepleinciel.fr.

Résultat: le coût des courses passe du simple au double (voir le tableau ci-dessous qui reprend la facture totale et détaille les prix pour certaines fournitures de base). Auchan décroche la palme du chariot le plus abordable avec un ticket à 44 €. Sans surprise, c'est le magasin du centre-ville qui pèse le plus lourd dans le budget avec un panier à près de 88 euros. Une différence qui s'explique notamment par la nature des produits proposés. La librairie Richer ne pratique pas de discount. Elle vend des cahiers et stylos de

marque à la qualité nettement supérieure aux premiers prix des supermarchés.

Les deux sites proposent des paniers de 58 et 59 €, mêlant produits bas de gamme et de marque. Dernière solution: la coopérative du collège propose un sac contenant la plupart des fournitures exigées (mais certaines n'étaient pas prises en compte dans notre propre calcul) à 63 € pour les droitiers et 65 € pour les gauchers. Et cette solution présente un avantage qui n'a pas de prix: éviter la corvée des achats de pré-rentrée!
Flore Mabiliau



	PAPERIE	AUCHAN	CARREFOUR	WWW.RENTREE DISCOUNT.COM	WWW.RENTREE PLEINCIEL.FR
TOTAL	88€	44€	46€	59€	58€
DONT:					
Une trousse complète*	18 €	4,80€	7 €	10 €	13,80 €
400 copies doubles gds carreaux	3,99 €	1,50 €	1,20€	2,48 €	1,57 €
Cahier de brouillon 96 p., 17 x 22	0,79 €	0,28€	0,35 €	0,35 €	0,49 €
Cahier 96 p., 21 x 29,7	1,15 €	0,45 €	0,40€	0,79 €	0,67 €
Classeur gds anneaux 21 x 29,7	2,05 €	0,75€	0,80 €	1,10 €	0,91 €
5 tubes de gouache	2,69 €	0,65 €	0,60€	1,24 €	2,06 €

* 4 stylos à bille de différentes couleurs, 1 stylo-plume avec cartouches, des crayons de couleur, 2 crayons graphite HB et 2B, 2 surligneurs fluo de couleurs différentes, 1 règle graduée plate, 1 compas, 1 gomme blanche, 1 taille-crayon, 1 paire de ciseaux à bouts ronds, 1 bâton de colle.

de parents d'élèves (FCPE) du Maine-et-Loire. Nous travaillons aussi avec les enseignants en amont pour rationaliser leurs demandes.»

13 Vérifiez si vous avez droit à l'allocation de rentrée scolaire (ARS), une aide versée par la Caisse d'allocations familiales aux foyers modestes qui ont des enfants scolarisés de 6 à 18 ans. Les revenus du foyer ne doivent pas dépasser 23 687 € pour un enfant à charge, 29 153 € pour deux, 34 619 € pour trois (+ 5 466 € par enfant supplémentaire). Cette année, son montant varie entre 360,47 € et 393,54 €. Dans la plupart des cas, aucune démarche n'est nécessaire, mais les familles avec des enfants de 16-18 ans doivent

envoyer un justificatif de scolarité ou d'apprentissage. Les familles avec un seul enfant, qui ne perçoivent pas de prestations de la CAF (ou de la Mutualité sociale agricole) doivent faire une déclaration de situation des prestations familiales et logement. Renseignements auprès de votre CAF ou sur Caf.fr.

14 Référez-vous au Guide du cartable sain et durable, élaboré par l'Ademe (Agence de l'environnement et de la maîtrise de l'énergie) et le conseil général de Gironde. On y trouve le matériel à privilégier (cahiers brochés ou à spirales, donc sans colle, stylos rechargeables...), et celui à fuir (les modèles fantaisie qui se démodent vite). Cartable-sain-durable.fr

15 Offrez-vous un ordinateur à 40 €. En vente depuis le printemps sur des sites comme Materiel.net, le Raspberry Pi fait un carton. Il est à peine plus grand qu'une carte de crédit, sans écran ni clavier, et son utilisation suppose quelques talents en programmation et en bidouillage. Des blogs de passionnés (Blog.idleman.fr ou Planet.raspfr.org) vous aideront à l'exploiter au mieux mais vous pouvez aussi trouver des conseils dans *Raspberry Pi, prises en main et premières réalisations* (de Christian Tavernier, Dunod, 19 €).

16 Bénéficiez d'un soutien scolaire gratuit en français, histoire, mathématiques... Les 2100 bénévoles



Ecole, cours

de l'Entraide Scolaire Amicale (Entraidescolaireamicale.org) viennent en aide à 2 600 élèves du CP à la terminale dans toute la France. Vous pouvez aussi faire appel aux étudiants bénévoles de l'Association de la fondation étudiante pour la ville (Afev.org).

17 Intégrez une communauté scolaire sur Internet : téléchargez exercices, quiz ou fiches de révision mis à disposition par des professeurs et des élèves sur Intellego (Intellego.fr) ou bien faites-vous aider par des seniors sur Cyberpapy.com.

18 Téléchargez gratuitement tous les cours du CP à la terminale grâce au Cned (Centre national d'enseignement à distance) sur www.academie-en-ligne.fr. A peu près sur le même principe : foad-spirit.net ou le-precepteur.net.

19 Obtenez de l'aide pour payer la cantine. Calculé selon les ressources de la famille et le quotient familial mensuel, le « fonds social » peut couvrir une partie ou la totalité des repas. La demande doit être faite auprès de l'assistante sociale.

20 Retournez vous instruire dans un lieu prestigieux, le Collège de France, qui dispense chaque année, dès octobre, une série de cours gratuits et sans inscription préalable, dans des domaines variés : histoire, littérature, anthropologie,

mathématiques... Les vidéos des cours sont disponibles sur college-de-france.fr.

21 Utilisez les logiciels gratuits pour travailler. Votre enfant a besoin d'un traitement de texte ou d'un tableur ? La suite gratuite Open Office (www.openoffice.org) remplacera très simplement Microsoft Office (130 € dans le commerce). Dans le même mouvement, on peut s'équiper gratuitement d'un logiciel de retouche photo (www.thegimp.fr) ou d'un antivirus (www.avira.com).

22 Bénéficiez d'une formation gratuite, financée par certaines régions via les visas Libres Savoirs. « Communiquer dans une langue étrangère » (20 heures) ou encore « Maîtriser les outils de la bureautique » (15 heures), par exemple. Ainsi, plus de 13 000 visas ont déjà été réalisés en 2013 dans la région Centre (Libres-savoirs.regioncentre.fr).

23 Vérifiez vos contrats d'assurance pour éviter de reprendre une assurance scolaire inutile. Il est également possible de comparer les différentes offres, par exemple sur Assurance-scolaire.docteur-assur.com.

24 Docs étudiants propose plus de 150 000 notes, fiches de lecture, résumés d'exposé... sur tous les thèmes. Cela va

du cours d'histoire sur la seconde guerre mondiale à la bonne méthode pour rédiger un rapport de stage. Le principe est participatif : chacun peut poster ses propres fiches (Doc-etudiant.fr)

LES APPLIS

25 iCahier Gratuite mais sponsorisée par les cahiers Oxford, elle permet de réviser le programme scolaire (biologie, maths, français...). Il existe une appli par niveau, de la maternelle à la troisième. Le principe ? Des questions rédigées par des professeurs de l'Education nationale. Dans le même genre et aussi gratuit : Je révise, Cours d'anglais. Pour iPhone et Android, gratuit.

26 Fables Economisez sur l'achat des classiques en retrouvant dans cet ebook les célèbres *Fables* de la Fontaine en version intégrale, avec, en prime, les illustrations de Gustave Doré. Pour iPhone et Android, gratuit.

27 Busuu Pour apprendre l'anglais, l'espagnol, l'italien... avec listes de vocabulaire, tests interactifs, dialogues et exercices corrigés par des natifs de la langue étudiée. Pour iPhone et Android, gratuit.



Garde d'enfants

28 Découvrez un mode de garde qui s'adapte à vos revenus. Née à Paris, dans le 18^e arrondissement, en 2001, l'association Mom'artre



(Momartre.com) a essayé depuis à Nantes, Arles ou Lille. Elle propose un mode de garde alternatif pour les enfants du CP au CM2 avec aide aux devoirs et activités culturelles dès la sortie de l'école. Les tarifs sont calculés en fonction des quotients familiaux (de 0,10 à 10 € par heure le soir après l'école, de 2 à 45 € pour la journée du mercredi).

29 Faites appel aux mamies bénévoles sélectionnées par le site Sosurgencemaman.com. En cas d'imprévu, ces baby-sitters occasionnelles se déplacent à domicile l'espace de quelques heures ou d'une journée (hors week-ends et vacances scolaires) pour garder les petits. Plus de 450 mamies proposent leurs services en région parisienne, à Lyon et dans l'ouest de la France. La participation aux frais est laissée à l'appréciation des familles.

30 Trouvez des « grands-parents d'emprunt » pour vos enfants quand ils n'ont plus la chance d'en avoir. Il s'agit d'abord de créer des liens affectifs durables, mais c'est aussi un moyen d'alléger le budget et de fournir une solution pendant les vacances scolaires, par exemple. Plusieurs sites existent : Grandsparrains.fr, Super-grandparents.com.

31 Faites garder vos enfants par d'autres parents à qui vous rendrez à votre tour le même service. Fondé sur la gratuité et la réciprocité, Lagarderie.fr propose le premier réseau d'échanges d'annonces de gardes d'enfants entre familles (pour les enfants de 3 mois à 14 ans).

32 Partagez une nounou avec d'autres parents et divisez les frais par deux en faisant garder les enfants tous ensemble au domicile de l'un ou de l'autre (Garde-partagee.net). Pour trouver la perle rare, on peut aussi consulter Bebe-nounou.com ou Manounou.com.

33 Trouvez une nounou sans déboursier un centime. Créé par des parents bénévoles, le site 100 % gratuit Cherche-nounou.fr vous permet de déposer votre annonce ou de consulter celles des nounous de votre région. On y trouve également des informations, comme le contrat de travail type à signer entre vous et la nounou choisie.



Logement

→ LOGEMENT POUR ÉTUDIANTS

34 Optez pour la colocation et mettez toutes les chances de votre côté en choisissant votre colocataire selon vos affinités sur le site Smoovup.com. Exemple : Grégoire propose une chambre de 13 m² dans un 73 m² à Chaville (600 € par mois) tandis que Julie recherche trois colocataires dans son appartement de Toulouse (pour 430 € par mois chacun).

35 Bénéficiez d'un logement à loyer modéré en échange de quelques heures d'action solidaire dans le quartier. Lancé en 2010 par l'Afev (Association de la fondation pour la ville), le projet Kaps (Koloc à projets solidaires, Kolocsolidaire.org) permet aux étudiants de 18 à 30 ans de se loger dans des grandes villes à des prix raisonnables (de 170 à 350 € en moyenne, avec la possibilité de bénéficier en plus des aides au logement).

36 Trouvez une aide gratuite pour votre déménagement et offrez en échange le même nombre d'heures en cours d'informatique ou en alphabétisation... Lancées fin 2011 par la Fondation Macif, les Accorderies (Accorderie.fr) permettent à leurs membres d'échanger des services et des savoir-faire, pour l'instant à Paris et à Chambéry, en Savoie.

37 Logez à la ferme et étudiez en ville. Dans le Nord-Pas-de-Calais, en Picardie et en Bretagne, des agriculteurs de l'association Campus vert (Campusvert.com) réhabilitent d'anciennes étables et écuries et en font des studios meublés à l'attention des étudiants à moins de 20 km des campus universitaires. Comptez 245 € pour un petit T1 à Calais ou Dunkerque, 269 € du côté de Lille ou Rennes. L'inconvénient : mieux vaut avoir une voiture si vous voulez sortir le soir !

38 Déménagez low cost avec Desbrasesplus.com, qui fournit un déménageur et son camion pour la journée (à partir de 360 €). A vous de trouver le reste de la main-d'œuvre (parents ou amis) pour aider.

→ CHAUFFAGE

39 Programmez la température de votre appartement selon les heures de la journée et les jours de la semaine grâce à un thermostat programmable. Il permet d'économiser de 10 % à 20 % sur la consommation de chauffage, et donc sur la facture.

40 Téléphonnez à un conseiller Info énergie qui vous aidera à traquer toutes les économies possibles en matière de consommation énergétique (ampoules ●●●





●●● basse consommation, « mousseur » à installer sous le robinet pour limiter le débit d'eau...). Particulièrement utile si vous rénovez votre appartement ou si vous venez d'emménager. Initiés par l'Ademe (l'Agence de l'environnement et de la maîtrise de l'énergie) et cofinancés par les collectivités territoriales, 250 espaces Info énergie (Infoenergie.org) animés par près de 500 conseillers sont accessibles gratuitement un peu partout en France.

41 **Groupez-vous pour acheter votre fioul à plusieurs** sur Plus-on-est-moins-on-paie.fr. Les prix négociés sont de l'ordre de 5 centimes moins cher au litre, soit 100 € d'économie si vous commandez 2 000 litres.

L'APPLI 42 Ecogestes
Une appli d'EDF pour adopter les bons gestes et alléger votre facture d'électricité. Une chaudière régulièrement entretenue, c'est par exemple 8 à 12 % d'énergie consommée en moins et autant d'argent économisé.

→ MOBILIER/ÉQUIPEMENT

43 **Allégez vos placards** et remplissez votre portefeuille en vendant ce dont vous n'avez plus l'utilité sur Leboncoin.

fr ou Ebay.fr. Selon une récente enquête (TNS Sofres pour eBay, mai 2012), chaque ménage français posséderait en moyenne 41 objets inutilisés (vêtements, appareils électroniques, jouets...) pour une valeur totale de 1 230 €, d'après les estimations de leurs propriétaires.

44 **Achetez meubles et électroménager dans les magasins d'usine** (Magasins-usine.info). Fins de série, modèles d'exposition ou articles présentant quelques défauts mineurs... Les remises vont jusqu'à 30 %.

45 **Équipez-vous dans les enseignes low cost** comme Electrodepot.fr. Grille-pain à partir de 7 €, réfrigérateurs à partir de 98 € ou encore machines à laver le linge à partir de 259 €...

46 **Constituez des groupes de consommateurs** sur le site Entrecheteurs.fr pour négocier jusqu'à 15 ou 20 % de réduction sur des matelas, tondeuses à gazon, aspirateurs... Les groupes se font par catégorie d'achat (high-tech, mobilier...), mais le deal reste possible si vous convoitez un écran plasma dans un groupe où d'autres veulent acheter un lecteur DVD ou un home cinema... A vous de trouver l'enseigne qui propose tous ces produits et de les négocier au meilleur prix.

Mettez-vous à la conso collaborative!

Fondée sur le partage d'objets, de compétences, de services... la consommation collaborative (consocollaborative.com) est née en douceur dans les années 2000 avec l'échange de maisons pour les vacances ou le covoiturage. Depuis 2010, elle connaît un véritable boom dans à peu près tous les domaines dont vous trouverez plusieurs exemples dans nos bons plans: louer pour quelques euros la perceuse ou la machine à laver de votre voisin, trouver dans le

quartier des parents prêts à garder vos enfants... Autant de solutions concrètes (et conviviales!) qui permettent aux budgets restreints de s'adapter en temps de crise. « La vie share (partager en anglais, NDLR) offre une véritable alternative à la vie chère », résume Antonin Leonard, cofondateur de Ouishare, communauté internationale qui regroupe les acteurs du secteur¹. Portés par le Web, ces modes de consommation sont en train de bousculer nos habitudes. Aujourd'hui,

64 % des Français déclarent ne pas avoir les moyens de consommer comme ils le souhaitent et 62 % envisagent d'avoir davantage recours à l'entraide et à l'échange²... La « co-révolution » est en marche!

1. Dans la préface de *La Vie share, mode d'emploi* (Anne-Sophie Novel, éditions Alternative, 2013), un guide truffé d'infos.
2. Observatoire Cetelem, février 2013 et novembre 2012.



47 **Faites le tour des brocantes, vide-greniers et marchés aux puces de votre quartier.**

Liste des différentes manifestations par région sur Vide-greniers.org, Pointsdechine.com, Info-brocantes.com ou encore Brocabrac.fr

48 **Pensez aux ventes privées** avec des réductions jusqu'à 40 % sur des marques parfois prestigieuses. Sur Ventes-evenements.delamaison.fr, la livraison est offerte à partir de 50 € d'achat et la newsletter permet d'être informé des bons plans du moment.

49 **Misez sur les ventes flash** de Vente-unique.fr: encore 5 jours pour saisir un home cinéma à 259 € au lieu de 359 €, 18 jours pour le canapé d'angle en cuir de vachette à 1 100 € au lieu de 1 832 €...

50 **Découvrez un magasin alternatif où tout est gratuit.** DVD, assiettes, jouets, abat-jour... Ouvert en décembre 2009 à Mulhouse (Haut-Rhin), le Magasin pour rien reprend les objets dont vous ne voulez plus et propose aux clients de repartir gratuitement avec trois articles de leur choix. Ce lieu pour l'instant unique en France pourrait bien s'exporter dans d'autres régions.

51 **Équipez votre appartement à bas prix grâce aux Ressourceries** (Ressourcerie.fr) qui récupèrent des objets dans les déchetteries ou chez des particuliers (près de 56 000 tonnes collectées depuis 2011) avant de les revaloriser et de les revendre d'occasion. Canapés à 5 €, assiettes à 0,20 € l'unité, meubles à 10 €... Les prix défient toute concurrence.

→ BRICOLAGE/NETTOYAGE

52 **Rentabilisez votre matériel de bricolage en le louant à des particuliers** sur Zilok.com, Jeloutout.com ou Bricolib.net. Si, par exemple, vous avez investi 100 € dans l'achat d'une visseuse pour finir vos travaux, mettez-la en location à 10 € la journée et rentabilisez ainsi votre achat en une dizaine de locations.

53 **Louez vos outils dans des bricothèques** à des prix imbattables: en général 5 € d'abonnement annuel et 2 à 10 € selon les outils empruntés





pour trois jours maximum (avec une caution de 100 à 300 € pour chaque prêt). Certaines bricothèques proposent aussi des ateliers de bricolage gratuits animés par des passionnés (liste sur Bricolib.net/trouver-une-bricotheque).

64 Devenez un pro de la réparation et évitez les additions souvent salées des services après-vente en réparant vous-même votre console de jeu, votre iPhone ou votre four à micro-ondes... grâce aux nombreuses astuces et guides pratiques disponibles sur commentreparer.com. Selon l'Observatoire Cetelem (février 2013), 64 % des Européens envisagent de procéder eux-mêmes à la réparation de leurs appareils électroniques dans l'avenir.

65 Adhérez au réseau de proximité Sharewizz.com et faites vous prêter près de chez vous la perceuse ou le diable dont vous avez besoin pour l'après-midi. Les membres sont évalués et les cautions, obligatoires, pour éviter les mauvaises surprises.

66 Trouvez une aide gratuite pour vos travaux de menuiserie, maçonnerie ou peinture en rejoignant la communauté des Troc'Heures (Lestrocheures.fr), lancée par Castorama. Un voisin vous aide à poser le carrelage de votre cuisine et vous l'aidez à repeindre son salon (pendant un nombre d'heures équivalent).

67 Fabriquez vous-mêmes vos produits d'entretien grâce à des sites comme Cfaitmaison.com (rubrique « divers/ménage »). Seuls ou combinés à d'autres ingrédients, certains produits de base ont de multiples usages : le vinaigre blanc (environ 0,60 € le litre) pour détartrer la bouilloire ou le lave-linge, faire briller les verres ou les miroirs : le bicarbonate de soude (à partir de 4 € les 500 grammes) pour nettoyer le plan de travail ou les sanitaires...

68 Louez la machine à laver de votre voisin pour 2 à 4 €, soit environ moitié moins cher qu'un passage à la laverie. Plateforme de partage imaginée par des étudiants lillois, Lamachineduvoisin.fr vous indique les lave-linge les plus proches de chez vous grâce à un système de géolocalisation. Déjà 2 500 adeptes, essentiellement à Paris et à Lille.



Vêtements

69 Dénichez les bonnes affaires sur les sites de revente entre particuliers comme Leboncoin.fr. Sur le Web, les achats d'occasion sont en plein boom : en 2013, 25 % des Français déclarent avoir acheté au moins une fois un produit d'occasion au cours de l'année écoulée (contre 21 % en 2012) (baromètre Omniretail Cacom et Ipsos, juin 2013)

60 Flânez sur les vide-dressing en ligne. Sur Videdressing.com, une robe Sandro à - 71 % ou des bottes Lanvin à - 73 %. Pour des marques plus accessibles, ciblez plutôt Vinted.fr.

61 Guettez les bons de réduction sur les enseignes de prêt-à-porter sur les sites spécialisés : Radins.com, 1001reductions.com, Ma-reduc.com.

62 Découvrez les dates des prochaines bourses aux vêtements sur Bourse-aux-vetements.org. L'occasion d'amasser un petit pécule grâce à ses anciens vêtements et de renouveler sa garde-robe à moindres frais.

63 Troquez les habits, plutôt que d'en racheter. Organisez une après-midi d'échanges entre amis et voisins, avec Trocparty.com. Cela peut se faire également en ligne avec Pretachanger.fr. Pour les petits, Kiditroc.com permet aux parents d'échanger des packs de vêtements (comptez 15 €, port compris, pour un lot de 10 à 15 habits).



L'APPLI 64 Plyce

Pour repérer les promotions dans les boutiques qui vous entourent. Avec, en prime, la possibilité de stocker une version numérique de toutes ses cartes de fidélité. Pour iPhone et Android, gratuit.



Transports

65 Louez la place de parking d'un particulier grâce à des sites comme Monsieurparking.com ou Shareparking.fr, qui proposent même des modèles de contrats de colocation de parking.

66 Evitez les surfacturations du garagiste en consultant sur Allogarage.fr les avis postés sur les garages de votre ville. Les avis des clients sont vérifiés par le site, factures à l'appui.

67 Louez la voiture d'un particulier sur Drivy.com, Ouicar.fr, Buzzcar.com ou sur le site plus généraliste ZSilok.com. La location d'une citadine Opel Corsa pour deux jours coûte 75 € sur Zilok, contre 98 € chez Europcar.

68 Réparez votre vélo à peu de frais dans les Cyclofficines (Cyclocoop.org), avec l'aide de bénévoles, pour un abonnement annuel de 25 € (15 € pour les étudiants et les chômeurs). A découvrir à Ivry-sur-Seine, Pantin ou Paris (20^e).

69 Renseignez-vous sur les réductions famille de la SNCF. En dehors de la bien connue carte Famille nombreuse (à partir de trois enfants), il existe aussi la carte Enfant famille (de 25 à 50 % de réduction).

70 Optez pour le covoiturage scolaire en vous arrangeant avec des familles voisines sur le site Scoleo.fr.

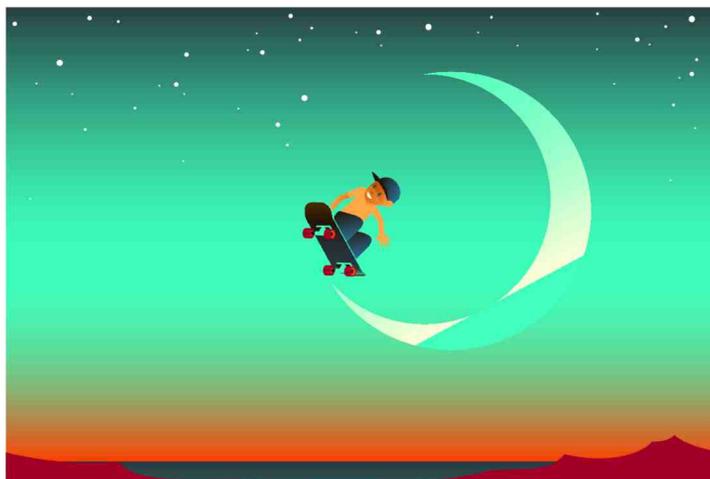
71 Changez d'assurance-auto pour en prendre une moins chère avec le comparateur de Google (www.google.fr/compare/assurancesauto).



L'APPLI 72 Blablacar

Une application pour trouver des millions d'annonces de covoiturage en France et en Europe. Pour iPhone et Android, gratuit.





Sport

73 Envoyez vos enfants à la Rentrée du foot organisée par la Fédération française de football (Fff.fr) qui propose pendant les week-ends de septembre une opération portes ouvertes gratuite pour les filles et les garçons de 5 à 11 ans dans toute la France. Au programme : ateliers, jeux d'éveil, jonglages et petits matches.

74 Renseignez-vous auprès des mairies, qui proposent souvent des cours gratuits. Vous pouvez ainsi pratiquer le fitness dans trois gymnases de Lyon (lyon.fr). Pour 10 € par an, la mairie de Lille (mairie-lille.fr) propose de nombreux sports à découvrir : autodéfense, aquagym, relaxation... Paris (Paris.fr) propose des opérations Sport découverte initiation (une douzaine d'activités différentes les mercredis pour les 7-17 ans), et Sport découverte proximité (tennis, foot, marche nordique pour les adultes et enfants dès 8 ans, soirs et week-end).

75 Essayez les écoles municipales du sport. Ces structures, présentes dans de nombreuses villes, ont pour vocation de faire découvrir le sport aux enfants. Là encore, elles proposent souvent des activités à petits prix.

76 Participez au Famillathlon (Famillathlon.org), le 22 septembre prochain, au Champ-de-Mars, à Paris,

mais aussi à Chartres ou à Marseille... Cette manifestation annuelle créée en 2005 par des mères de famille vise à resserrer les liens familiaux le temps d'une journée conviviale dédiée à la découverte de nombreux sports encadrée par plus de 200 associations, clubs, ligues... Au programme : volley-ball, équitation, tennis, judo, escalade et même plongée sous-marine.

77 Apprenez à danser le rock et la salsa gratuitement tous les lundis et mardis à la Maison des Arts et Métiers, à Paris, dès fin novembre. Ouvert à tous, mais priorité aux étudiants.

78 Participez à une randonnée gratuite à vélo dans les rues de la capitale avec l'association Paris rando vélo (Parisrandovelo.fr). Rendez-vous chaque vendredi soir à 21 h 30 devant l'Hôtel de ville, et le troisième dimanche de chaque mois à 10 h 30.

79 Initiez-vous à différentes techniques sportives grâce à des cours en vidéo (Apprendrefacile.com). Golf, hockey, ski, tennis... A tester ensuite dans la vraie vie!

80 Renseignez-vous sur les réductions proposées aux jeunes. A Clermont-Ferrand, la carte Citéjeune propose aux 12-27 ans d'accéder à de nombreuses activités sportives à prix réduit tandis que les jeunes de moins de 20 ans résidant en pays de la Loire ont intérêt à se procurer le pass Culture Sport, un mini-chéquier nominatif

offrant des réductions pour les pratiques et événements sportifs.

LES APPLIS

81 Fitness Pocket
Des cours de fitness et d'aérobic, des dizaines de vidéos pour raffermir ses mollets ou tonifier ses bras, des trucs et astuces de coaches sportifs pour affiner ses cuisses ou muscler ses biceps... Pour iPhone et Android, gratuit.

82 Runkeeper
Une application pour optimiser sa pratique du jogging, de la marche ou du vélo. Statistiques détaillées sur la distance, le temps, les calories et nombreux outils pour mesurer l'évolution de sa performance. Pour iPhone et Android, gratuit.



Loisirs, culture

83 Libérez la fibre créatrice de vos enfants et ados grâce à des ateliers d'écriture gratuits proposés, à Paris, par le Labo des histoires (Labodeshistoires.com). Fictions, témoignages, paroles de chansons, scénarios de films... Tous les styles sont permis. Encadrés par des professionnels de l'écriture, les cours (pour les 9-14 ans et les 15-21 ans) sont limités à une dizaine de participants (sans critères sélectifs). Il faut s'inscrire au préalable sur le site.

84 Apprenez la musique sur le Web. Il existe des dizaines de sites pour s'initier, gratuitement ou presque, au piano : Pianofacile.com, Myflyingpiano.com, Pianoweb.fr... Pour la guitare, vous trouverez tutoriels et tablatures sur Partoch.com ou ESLiopro.com.





85 Optez pour les e-tickets de cinéma sur le site Maplacedecine.com et économisez de 3 à 15 % sur vos places. Réservation et annulation gratuites.

86 Profitez des ventes flash de Gaumont chaque mardi avant que le film ne quitte l'affiche de certains cinémas. Prix de la place : 3,90 € (Cinemasgaumontpathe.com).

87 Faites-vous payer pour aller au cinéma. En donnant votre avis sur le film que vous venez de voir sur Cesoircine.fr, vous pouvez vous faire rembourser votre billet et même gagner en prime 10 €.

88 Visitez gratuitement l'Elysée, la Halle Freyssinet ou encore le château de Maintenon, près de Rambouillet, lors des Journées du Patrimoine (Journesdupatrimoine.culture.fr), qui fêtent leurs 30 ans les 14 et 15 septembre prochains.

89 Profitez des aides culturelles accordées aux moins de 26 ans. En Paca, le pass Culture contient des chèques utilisables pour les livres, le cinéma, les spectacles (valeur totale : 50 €). Il faut avoir entre 15 et 25 ans et fournir un justificatif de domicile dans la région. A Tours, le Passeport culturel étudiant offre des réductions dans des lieux culturels de la ville.

90 Echangez vos livres dans les Boîtes à lire qui commencent à essaimer dans plusieurs régions de France. A Bordeaux, l'association Cinq de cœur a ainsi mis en place, avec l'aide de la mairie, une dizaine de Boîtes à lire, qui peuvent contenir jusqu'à 80 volumes. Chacun peut y déposer et emprunter des livres à sa guise.

91 Pensez aux ludothèques. L'inscription est modeste (environ 65 € par an) et les enfants peuvent emprunter autant de jouets qu'ils le souhaitent. Renseignez-vous auprès de votre mairie ou de l'Association des ludothèques françaises (Alf-ludothèques.org).

92 Achetez une console. Une nouvelle génération de consoles, la Xbox One et la PS4, va bientôt remplacer la Xbox 360 et la PS3. Résultat ? Ces dernières sont aujourd'hui bradées (comptez 200 € la Xbox 360 avec trois jeux sur Fnac.com), et possèdent un catalogue de jeux impressionnant.

Trois idées à tester

Arrêtez de gaspiller
Les Français jettent en moyenne 20 kg de nourriture par an, soit une dépense inutile de 400 € par an et par ménage. En attendant la prochaine journée anti-gaspillage, le 16 octobre, apprenez à cuisiner sans gaspiller grâce aux cours gratuits organisés sur les marchés parisiens jusqu'au 31 octobre par la Fédération française de cuisine amateur (Ffcuisineamateur.org).

Comparez le prix des courses
Devenez un consommateur averti en scannant un code-barres avec l'application Pricing qui vous informe sur le prix pratiqué pour le même produit dans les supermarchés alentour (gratuite sur iPhone et Android). Le site InternetPrixdescourses.com analyse régulièrement le prix de 50 produits identiques en vente dans différentes enseignes.



Adoptez le réseau Autolib
Un an après son lancement, 64 % des usagers estimaient que le service de location de voitures électriques, disponible dans 53 communes de l'agglomération parisienne, leur avait permis de faire des économies (étude CSA, novembre 2012). L'abonnement annuel a même baissé de 144 à 120 €.



Beauté, santé

93 Faites-vous coiffer dans des établissements-écoles. Le travail est fait par des apprentis et vous payez bien moins cher. Le site Mieuxdepenser.com liste notamment ces salons de coiffure et d'esthétique d'application.

94 Pensez aux centres de santé universitaires. Ils permettent de se faire soigner gratuitement dans certaines facs, à l'heure où 15 % des étudiants renoncent à consulter faute de moyens (étude Usem, février 2012).

95 Dénichez des centres de vaccination gratuits. A Paris, sept centres vaccinent gratuitement contre la polio, la diphtérie, le tétanos... Par exemple à l'Hôtel-Dieu (4^e), à Picpus (12^e) ou à Boursault (17^e). A Marseille, rendez-vous au centre municipal de vaccination.

96 Faites-vous soigner dans des facultés de spécialistes : des étudiants en 4^e ou 5^e année s'occupent de vos dents pour des tarifs 40 à 50 % moins élevés que dans un cabinet dentaire classique (liste sur Ordre-chirurgiens-dentistes.fr). Les écoles d'optique proposent aussi des tests de vue gratuits.

97 Coupez-vous les cheveux vous-même. Sur le Web, des dizaines de tutoriels vidéo gratuits (par exemple sur Minutefacile.com) vous donnent des astuces pour raccourcir votre frange ou couper vos pointes sans passer par le salon de coiffure (où les Françaises dépensent en moyenne 280 € par an).

98 Offrez-vous un massage à prix très doux au Spa des élèves, à Paris (Esi-paris.com/le-spa-des-élevés). Seulement 35 € le massage (californien, ayurvédique ou shiatsu...) de 50 minutes, au lieu de 60 à 100 € dans un institut classique.

99 Profitez des réductions et bons plans négociés dans des instituts de beauté par des sites comme Groupon.fr ou un peu partout en France. Par exemple, le relooking coûte 49 € au lieu de 220 €...



L'APPLI **100 Trucs de grand-mère**
Une appli pour apprendre à fabriquer soi-même sa cire à épiler, soigner son rhume avec une rondelle d'oignon... En tout, plus de 7 000 trucs et astuces économiques. Pour iPhone et Android, gratuit. ●

Le famillathlon 2013 à Paris et Saint Cloud

Parc du Champ-de-Mars 2
allée Adrienne Lecouvreur
75007 Paris 7

Gratuit Horaires : 11h-18h
Le Famillathlon revient
Dimanche 22 Septembre
2013 sur le parc du Champ
de Mars ainsi qu'à Saint-
Cloud et dans de
nombreuses villes de
France : près de 40000
personnes sont attendues
pour cet événement sportif
incroyable.

En effet, le Famillathlon est
l'occasion d'initier les
jeunes au sport tout en
réunissant les familles
autour d'activités ludiques !
Le Famillathlon , édition
2013, se déroulera
Dimanche 22 Septembre

sur le Champ de Mars ainsi qu'à Saint-Cloud au Pré Saint Jean pour ce qui concerne l'Île de France : le principe est simple, réunir familles et associations autour d'activités physiques diverses et variées pour sensibiliser la population sur les bienfaits du sport.

L'événement, en partenariat avec le Ministère du Sport, est labélisé " Sentez-vous sport 2013 " : avec près de quarante activités sportives en libre accès, le Famillathlon se révèle être une bonne occasion d'initier les enfants au tennis, au rugby ou bien à l'escalade avant de les inscrire dans des clubs pour l'année scolaire.

Au programme du Champs de Mars : Sport : Aïkido, Athlétisme, Marche Nordique, Remise en forme, Badminton, Baseball, Boxe anglaise, Capoeira, Cricket, Cyclotourisme, Double Dutch, Echecs, Escalade, Escrime, Fitness, Gymnastique, Gym Suédoise, Handball, halétérophilie, Hip Hop, Maculele, Mòlky, Pétanque, Parcours sportif, Qwan ki do, Rugby, Self défense, Sports de contact, Skate board, Taichichuan/Kung Fu/Qi gong, Tennis, Tennis de table, Baby ping, Tur, Zumba Handisport : Basket, Ceci-foot.

Autres animations : Astronomie, ligue des oiseaux, Aéromodélisme, Chant, Camion de Pompiers,

The screenshot shows the Sortiraparis website interface. At the top, there's a navigation bar with categories like 'ART / CULTURE', 'SCÈNES', 'HÔTELS ET RESTAURANTS', 'NUITS PARISIENNES', 'LOISIRS', 'ENFANT ET FAMILLE', and 'BONS PLANS'. The main content area features a search bar and a navigation breadcrumb: 'ACCUEIL > ENFANT ET FAMILLE > LE FAMILLATHLON 2013 À PARIS ET SAINT CLOUD'. The article title is 'Le famillathlon 2013 à Paris et Saint Cloud', published on 27/08/13. It includes a social media share button for Twitter and a '+1' button. The main image is a colorful graphic for the 'FAMILLATHLON' event, featuring the Eiffel Tower and various sports icons. To the right of the image is an 'Infos pratiques' section with details: 'Le 22/09/13', 'Parc du Champ-de-Mars 2 allée Adrienne Lecouvreur 75007 Paris 7', 'Gratuit', and 'Horaires : 11h-18h'. Below the image is a text block: 'Le Famillathlon revient Dimanche 22 Septembre 2013 sur le parc du Champ de Mars ainsi qu'à Saint-Cloud et dans de nombreuses villes de France : près de 40000 personnes sont attendues pour cet événement sportif incroyable. En effet, le Famillathlon est l'occasion d'initier les jeunes au sport tout en réunissant les familles autour d'activités ludiques !'. At the bottom of the article, there's a 'SUR LE MÊME SUJET' section with a link to 'Monument jeu d'enfant 2013 autour de Paris, en Île de France'. On the right side of the page, there's an 'L'AGENDA' section with a list of events: 'Monument jeu d'enfant 2013 autour de [...]', 'La Recycling Party 2013 fait son show [...]', 'Fête de la Gastronomie 2013, les bons [...]', 'Table ronde, le restaurant aux chefs [...]', 'Journées du Patrimoine 2013 : visitez [...]', 'Journées du patrimoine 2013 : [...]', 'Journées du patrimoine 2013 : visitez [...]', 'Journées du patrimoine 2013 : [...]', 'Agnès Obel en concerts au Trianon en [...]', and 'Fête des Jardins 2013 à Paris et en [...] Les derniers City-guides et Top 10'. There are also sections for 'Nouveautés', 'Top du mois', and 'Derniers bons plans'.

Sortiraparis.com

En savoir plus : www.alexa.com/siteinfo/Sortiraparis.com

Extraction : 27/08/2013 12:09:36
Catégorie : Arts & Culture
Fichier
piwi-9-12-94555-20130827-1094418455.pdf
Audience :

<http://www.sortiraparis.com/enfant-famille/articles/42662-le-famillathlon-2013-a-paris-et-saint-cloud>

Atelier cirque, Parcours Bébés.

Au programme de Saint Cloud : Au programme de cette 7 ème édition : atelier jonglerie, badminton, trampoline, accrobranches, poneys, arts martiaux, handisports, tennis, mur d'escalade, volley-ball, street-hockey, tir à l'arc...

Nouveautés 2013 : atelier maquillage, jeux géants en bois, haltérophilie, golf, sarbacane, zumba, vélo...

Pour le plaisir de tous : une dégustation de lait aromatisé et de nombreux lots à gagner.

L'association Famillathlon , créée en 2005, a pour but de développer le plaisir des activités sportives pour limiter les problèmes de santé.

Entre autres, l'événement sera l'occasion pour les parents de découvrir les méfaits des addictions - drogues ou bien écrans en tous genres - et de se former aux premiers secours...

Ainsi, l'événement permettra à tous de s'amuser sans discrimination quelconque et la gratuité en fait un jour exceptionnel à ne pas manquer ! Infos pratiques : Le Famillathlon à Paris et Saint Cloud 2013 Dimanche 22 Septembre 2013, Lieux : Champ de Mars de 11h00 à 18h00 Saint-Cloud de 10h00 à 18h00 Page Facebook Famillathlon 92 Animations gratuites

Famillathlon gratuit avec l'Ulamir-Aulne le 29 septembre

Cette année encore, l'association parisienne Famillathlon pilote de nombreuses rencontres sportives, dans plusieurs villes de France. Concernant le territoire communautaire de Haute-Cornouaille, c'est le centre social Ulamir-Aulne qui se chargera de l'organisation d'une toute première édition bretonne, entièrement gratuite, prévue le dimanche 29 septembre, de 10 h à 18 h, au terrain de camping de Stervinou, à Saint-Thois.

Familles et associations « *Cet événement consiste à rassembler des associations du territoire de Haute-Cornouaille dans un lieu accessible à tous, afin de faire découvrir et de pratiquer des activités sportives et ludiques en famille.*

Cette journée doit permettre d'accéder, aisément et dans un esprit convivial, à de l'information sur la prévention, la santé, la solidarité et la culture », explique Julie Feudé, référente famille à l'Ulamir-Aulne, qui, avec toute l'équipe, s'attache à coordonner le projet afin de mettre en lien les différentes associations du territoire.

L'association Famillathlon La toute première édition de Famillathlon a eu lieu en 2005, à Paris.

D'autres villes ont suivi (Lyon, Saint-Cloud, Chartres, Rouen, Nevers...).

Cette année, deux nouveaux Famillathlon sont programmés à Marseille et Châteauneuf-du-Faou.

Les bienfaits du sport Parmi les activités proposées, figureront du badminton, du football, du tennis de table, du VTT, des randonnées, VTT et pédestres, du football américain, du gouren, du rugby, du canoë-kayak, du tir à l'arc, de l'équitation...

Prévention et solidarité Des associations de prévention et de solidarité seront présentes, comme l'Adapei (Association départementale de parents et amis de personnes handicapées mentales), l'Unaidh (aide aux handicapés), l'amicale des donneurs de sang, le Secours catholique, les sapeurs-pompiers, l'association d'éducation canine Educa'waf...

Des associations culturelles seront également présentes : Oaled-landelo, Bugale-San-Woazec, le

comité de jumelage de Chinchón, Jazz Kreiz Breizh, Toun Dut, Korn-Boud, la fanfare de Kermarron...
Renseignements : ulamir.aulne@wanadoo.frNone



> Cliquez ici pour voir la page de l'article

Famillathlon gratuit avec l'Ulamir-Aulne le 29 septembre

Cette année encore, l'association parisienne Famillathlon pilote de nombreuses rencontres sportives, dans plusieurs villes de France.

Concernant le territoire communautaire de Haute-Cornouaille, c'est le centre social Ulamir-Aulne qui se chargera de l'organisation d'une toute première édition bretonne, entièrement gratuite, prévue le dimanche 29 septembre, de 10 h à 18 h, au terrain de camping de Stervinou, à Saint-Thois.

Familles et associations

« *Cet événement consiste à rassembler des associations du territoire de Haute-Cornouaille dans un lieu accessible à tous, afin de faire découvrir et de pratiquer des activités sportives et ludiques en famille. Cette journée doit permettre d'accéder, aisément et dans un esprit convivial, à de l'information sur la prévention, la santé, la solidarité et la culture* », explique Julie Feudé, référente famille à l'Ulamir-Aulne, qui, avec toute l'équipe, s'attache à coordonner le projet afin de mettre en lien les différentes associations du territoire.

L'association Famillathlon

La toute première édition de Famillathlon a eu lieu en 2005, à Paris. D'autres villes ont suivi (Lyon, Saint-Cloud, Chartres, Rouen, Nevers...). Cette année, deux nouveaux Famillathlon sont programmés à Marseille et Châteauneuf-du-Faou.

Les bienfaits du sport

Parmi les activités proposées, figureront du badminton, du football, du tennis de table, du VTT, des randonnées, VTT et pédestres, du football américain, du gouren, du rugby, du canoë-kayak, du tir à l'arc, de l'équitation...

Prévention et solidarité

Des associations de prévention et de solidarité seront présentes, comme l'Adapei (Association départementale de parents et amis de personnes handicapées mentales), l'Unaidh (aide aux handicapés), l'amicale des donateurs de sang, le Secours catholique, les sapeurs-pompiers, l'association d'éducation canine Educa'waf...

Des associations culturelles seront également présentes : Oaled-landelo, Bugale-San-Woazec, le comité de jumelage de Chinchón, Jazz Kreiz Breizh, Toun Dut, Korn-Boud, la fanfare de Kermarron...

Renseignements

: ulamir.aulne@wanadoo.fr





> Cliquez ici pour voir la page de l'article

Stervinou. Un Famillathlon le 29 septembre

Famillathlon est un événement national piloté par l'association Famillathlon, créé en 2005. Le premier événement a eu lieu sur le Champ-de-Mars, à Paris, cette même année et s'est, depuis, développé dans de nombreuses villes. Sur le terrain, ce sont des associations locales qui ont pris les choses en main : ainsi, celui du 29 septembre, à Saint-Thoïs, est confié à l'Ulamir Aulne dont le rôle est de mettre en lien les différentes associations du territoire de Haute-Cornouaille. Plusieurs dizaines d'associations seront présentes, de 10 h à 18 h, sur le site de Stervinou, afin de faire découvrir et pratiquer des activités sportives et ludiques. Chacune disposera d'un stand (badminton, football, tennis de table, VTT, des randos VTT et pédestres, du football américain, gouren, rugby, canoë-kayak, tir à l'arc, équitation, sport adapté...). Une estrade permettra à des personnes de témoigner, d'accueillir des personnalités sportives, de faire des démonstrations.

Bénévoles bienvenus

Des associations de prévention et de solidarité, ainsi que des associations culturelles seront présentes. Cette journée sera ouverte à tous et gratuite. Une petite restauration sera prévue, vendue à prix coûtant. L'Ulamir recherche des bénévoles ; sont attendues entre 500 et un millier de personnes.

Contact

Tél. 02.98.73.20.76 courriel :
ulamir.aulne@wanadoo.fr



http://www.mairie15.paris.fr/mairie15/jsp/site/Portal.jsp?document_id=17207&portlet_id=920



ACTUALITES | VOS DEMARCHES | GUIDE DU 15e | VIE CITOYENNE

accueil  

accueil > 9ème édition famillathlon !

9ème édition Famillathlon !

Par Tom Picrel

Plus de quatre-vingt clubs sportifs et associations iront à la rencontre des familles en présentant leur activité. Ainsi chacun pourra découvrir et s'initier gratuitement à nombreux sports
Vous pourrez apprendre à danser le Hip Hop, mais aussi découvrir un nouveau sport venu des Etats-Unis le Double Dutch ainsi que d'autres sports comme la boxe, la marche nordique etc.
Famillathlon sensibilisera aussi à différents handicaps avec de nombreuses activités comme la joelette, l'handibasket, le tandem pour les aveugles ou encore le cécifoot.

En espérant vous retrouver très nombreux,



 Sur le même thème

Ailleurs sur le web

- Pour découvrir tous les stands, rendez-vous sur le site
- Page facebook

 9ème édition Famillathlon !

Horaires d'été des bibliothèques du 15e

Balades fluviales Paris 15ème

Paris quartier d'été du 14 juillet – 11 août

Le Service des Affaires Générales s'agrandit !

Jouez aux échecs dans le 15e

Info Quinze N°17 vient de sortir

 Liens sur le web

- Pour découvrir tous les stands, rendez-vous sur le site
- Page facebook

Plan du site - Informations éditeur - Autres arrondissements
Propulsé par Lutèce - Téléchargez Firefox

http://www.mairie07.paris.fr/mairie07/jsp/site/Portal.jsp?document_id=16792&portlet_id=544



7 À L'AFFICHE

7 À VOTRE SERVICE

7 À VIVRE

7 CITOYEN

[accueil](#)

accueil > 7 à l'affiche > toute l'actualité > le 22 septembre : 9e édition de famillathlon !

Le 22 septembre : 9e édition de Famillathlon !

Pour sa 9ème édition, Famillathlon revient le dimanche 22 septembre 2013 au Champ-de-Mars de 11h à 18h.

Famillathlon c'est plus de quatre-vingt clubs sportifs et associations iront à la rencontre des familles en présentant leur activité. Ainsi chacun pourra découvrir et s'initier gratuitement à nombreux sports : Vous pourrez apprendre à danser le Hip Hop, mais aussi découvrir un nouveau sport venu des Etats-Unis le Double Dutch ainsi que d'autres sports comme la boxe, la marche nordique etc. Famillathlon sensibilisera aussi à différents handicaps avec de nombreuses activités comme la joëlette, l'handibasket, le tandem pour les aveugles ou encore le cécifoot.

Pour découvrir tous les stands et visitez notre site www.famillathlon.org

Rejoignez-nous sur notre page Facebook <https://fr-fr.facebook.com/pages/Famillathlon/13300422341>

Infos pratiques :
22 septembre 2013
11h à 18h
Champs de Mars



Toute l'actualité

7 à vous – n°60 – Mai/Juin 2013

2e Déjeuner sur l'herbe de la Mairie!

Vos photos avec Astérix et Obélix !

Pass jeunes

9e été solidaire dans le 7e !

RER C : Travaux CASTOR du 15 Juillet au 17 Août

Visite guidées dans les jardins du 7e !

Fin des travaux sur le plateau Joffre !

12e Forum des associations

Horaires d'été des bureaux de poste du 7e

Le Samedi : Gym suédoise dans le 7e !

Le 22 septembre : 9e édition de Famillathlon !

Votre exposition aux ondes électromagnétiques

La chasse au trésor est ouverte !

Alcool interdit sur les berges de la Seine

Nocturnes de la Mairie supprimées durant l'été !

Sous l'arbre, le mag-info de nos forêts

7 en débat : Juin - 2013

Paris à Vélib': un guide de balades pratique!

Priorité aux cyclistes !

Opéra en plein air 2013 : Mozart vous enchante !

Qualité de l'eau : L'eau de Paris est sûre !

A tous les chauffeurs de car !



> [Cliquez ici pour voir la page de l'article](#)

L'inquiétude des Familles de France

En marge de leur assemblée générale, organisée vendredi, à Chartres, les Familles de France d'Eure-et-Loir disent leur «inquiétude de l'avenir».

L'association Familles de France représente à peine moins de 700 familles en Eure-et-Loir.

Deux fois moins qu'il y a dix ans, selon le rapport d'activité établi pour l'assemblée générale de l'association, organisée dans les locaux de l'Union départementale des associations familiales (Udaf), à Chartres.

«Comme tous les mouvements qui s'occupent des familles, nous sommes très attachés au principe de l'universalité des associations familiales», explique Colette Prévosteau, la présidente de

l'association départementale, qui regroupe les associations familiales de Dreux, de Châteaudun, de Chartres, de Saint-Rémy-sur-Avre et de Nogent-le-Rotrou.

Si chaque section s'organise en fonction des priorités locales, comme, par exemple, l'aide aux devoirs à Nogent-le-Rotrou ou l'atelier couture à Dreux, les différentes antennes locales retrouvent les mêmes inquiétudes: «De plus en plus de familles ne peuvent plus faire face à l'augmentation de leurs charges», relève la trésorière départementale, Jacqueline Ruault, elle-même spécialisée dans les dossiers de surendettement. Les Familles de France relèvent aussi que «les

familles s'agrandissent de plus en plus», qu'elles ont de plus en plus de mal à se loger et attirent l'attention sur les questions énergétiques. Elles donnent rendez-vous au public pour la fête des voisins, le 31 mai, à un vide-greniers organisé le 2 juin place des Épars, à Chartres, et le 21 septembre pour le famillathlon.

Marianne Denis

à Pratique. Familles de France, 6, rue Charles-Coulombs, 28000 Chartres. Tél. 02.37.33.05.64. famillesdefrance.28@wanadoo.fr.

Information sur les titres de votre sommaire

Plusieurs éditeurs autorisent uniquement l'impression des articles. La visualisation numérique des articles ci-dessous n'est donc pas possible.

Pour obtenir une copie imprimée, cliquez sur le lien au niveau du titre de l'article*.

Pour tout renseignement complémentaire, n'hésitez pas à contacter votre consultant Press Index ou votre chargé de clientèle.

** Fonction disponible uniquement sous format HTML et sur l'espace client MyPressIndex*

- Poher (hebdo du centre Bretagne) N° 20131002 du 02/10/13 : [Famillathlon 800 visiteurs à Stervinou](#)
- Paroles de Mamans N° 20130922 du 22/09/13 : [Du sport en famille](#)
- Famille Chrétienne N° 20130921 du 21/09/13 : [9 ans déjà](#)
- Pariscope N° 20130918 du 18/09/13 : [FAMILLATHLON](#)
- Pariscope N° 20130918 du 18/09/13 : [Champ de Mars](#)
- Phosphore N° 20130901 du 01/09/13 : [Bons Plans](#)
- Enfant Magazine N° 20130901 du 01/09/13 : [Pensez-y](#)
- Point d'Appui N° 20130901 du 01/09/13 : [Une journée dédiée au sport et à la santé](#)