

## 16 Un baptême de plongée, ça vous dit ?



Voilà une idée originale : le club de plongée sous-marine **Antony Subaquatique** propose, en partenariat avec la piscine La Grenouillère, des baptêmes de plongée. C'est ouvert à tous, gratuit et tout le matériel est fourni. Alors si vous êtes âgé de 8 ans minimum, n'hésitez pas à faire le grand plongeur.

Quand ? Les week-ends du 7 et 8 juillet et du 4

et 5 août de 9 h à 13 h. Où ? Piscine

La Grenouillère, au parc de Sceaux. Conjointement, pour la 2<sup>e</sup> année **Antony Sports Handi-Club** propose aussi des baptêmes de plongée Handisub® (handicap moteur & sensoriel) le week-end du 7 et 8 juillet. Conditions : 14 ans minimum et être en possession d'un certificat médical de non-contre-indication.

Infos : [www.antonyclub.fr](http://www.antonyclub.fr)  
<http://antonyclubhandi-club.wifeo.com>

## 17 Un tour au sentier pollinier

Avis aux curieux de nature ! Connu pour son arboretum, le parc Raymond Sibille s'est enrichi d'un sentier pollinier ouvert au printemps dernier. 17 plantes



herbacées sont aussi rassemblées sous une sculpture géante, dite Grain de Pollen. De quoi mieux connaître le potentiel allergisant des arbres, herbes et fleurs. Allez donc faire

un tour dans ce parc urbain : 66 panneaux d'information placés près des arbres conjuguent infos sur la botanique, l'histoire des arbres, la pollinisation...

**Parc Raymond Sibille, accessible par la rue Maurice Labrousse ou l'av. Léon Blum. Ouvert jusqu'à 21 h l'été.**

## 18 Contactez l'École municipale des sports

Une bonne partie de l'été, l'École municipale des sports (EMS) d'Antony propose des stages sportifs pour les enfants de 6 à 12 ans. Certains sont déjà complets (première quinzaine de juillet), d'autres auront peut-être encore quelques places disponibles (fin juillet et fin août notamment). N'hésitez pas à contacter l'EMS pour en savoir plus. Du reste, pensez déjà à la prochaine année scolaire. Les inscriptions à l'EMS pour une activité sportive hebdomadaire (hors vacances scolaires) sont ouvertes cet été et jusqu'au 14 septembre.

**Bureau de l'EMS, stade Georges Suant, 165 av. François Molé. Tél. : 01 40 96 72 67**

## 19 Les associations vous attendent

Plusieurs associations antoniennes proposent des activités ou stages durant l'été, notamment pour les enfants.

Par exemple, l'association du quartier La Fontaine « **Vivre à La Fontaine Saint-Ex** », avec des stages arts plastiques.



Ils sont prévus les 6, 9 et 10 juillet pour les enfants de 6 à 14 ans.

Des lieux artistiques seront visités en matinée (les galeries d'art de St-Germain-des-Prés le 10 juillet). Une initiation à la photo macro est prévue le 9.

Renseignements avec Sylvie au 06 11 27 43 23.

L'association **Pierre Kohlmann** propose de son côté en juillet des activités pour les enfants et préadolescents des quartiers Noyer Doré et Pajeaud, moyennant une adhésion et une participation selon les activités.

**Renseignements au 01 42 37 06 32 ou [pk@pierrekoehlmann.fr](mailto:pk@pierrekoehlmann.fr).**

## 20 Vous prendrez bien un dessert ?

Vous avez peut-être déjà tenté la recette salée, notre idée n° 3... Place alors au dessert, toujours concocté par Marie-Laure Tombini, auteure-photographe culinaire ([www.odelices.com](http://www.odelices.com)). Elle vous propose de réaliser un **vacherin aux fruits rouges**, pour 4 personnes. Que vous faut-il ? 180 g de sucre en poudre, 3 blancs d'œufs (60 g), 300 g de fraises, 150 g de framboises, 40 cl de glace vanille, de la crème chantilly. Sa méthode ?

**1.** Confectionnez les meringues : montez les blancs en neige, ajoutez progressivement le sucre et battez à vitesse maximale durant une minute.



**2.** Sur une plaque recouverte de papier sulfurisé, dressez 4 coques creuses, à l'aide d'une poche à douille. **3.** Faites cuire 2 h au four préchauffé à 100 °C, puis laissez totalement

refroidir. **4.** Garnissez le fond des meringues de glace vanille.

**5.** Couvrez de fruits coupés en morceaux et décorez de chantilly.

L'astuce de Marie-Laure ? Vous pouvez réaliser les meringues plusieurs jours à l'avance et les garder dans une boîte à l'abri de l'humidité.