

# EX-AEQUO

## LE BULLETIN D'INFORMATION MENSUEL

SAISON 2025 - 2026 - NEWSLETTER DU MOIS D'AVRIL

### ÉDiTO

De la joie, de la souffrance, du rire, des larmes... Difficile de décrire en quelques mots les émotions et les différents états vécus lors de notre séjour FéminiVélo.

Une chose est sûre : ces 200 kms réalisés à vélo entre Cergy-Pontoise et Saint-Valery-sur-Somme, comme les images de ce périple, resteront gravés dans la mémoire de toutes les participantes. Khadija, Touria, Mariem, Hatouma, Samia, Katia, Valérie, Firdes, Aissatou et Fatima se sont dépassées pour accomplir ce défi. Un voyage aux allures de quête personnelle. Un challenge collectif placé sous le signe de la générosité, du dépassement et de la solidarité.

Un vrai résumé de l'état d'esprit d'Ex-Aequo et des valeurs qui nous guident. Quel plaisir de voir tous ces sourires à l'arrivée ! A elles, désormais, de transformer l'essai et d'utiliser le vélo, ce formidable outil d'émancipation et de liberté, au quotidien.

En attendant, merci, mesdames, pour tout ce que nous avez apporté !

Christophe Lefevre et  
Pristile Couvercelle  
les Co-Présidents



### THÉMATIQUES DU MOIS :

#### QUE S'EST-IL PASSÉ ?

- REMISE DES PHOTOS
- LANCEMENT CQP ALS
- RENCONTRE PARENTS-ENFANTS
- SEJOUR FEMINI VELO
- FINALE UFO STREET

#### À RETENIR !

- ASSEMBLÉE GÉNÉRALE
- CONFÉRENCE PETITE ENFANCE
- FORUM SPORT SANTÉ
- CLOTURE DE LA CARAVANE



# QUE S'EST-IL PASSÉ ?

## UN SOUVENIR POUR NOS JEUNES SPORTIFS

Depuis le mois de février, nos équipes se sont déplacées dans les différents groupes des écoles de sport pour réaliser des photos "type photo de classe".

Un beau moment partagé avec les enfants, et surtout un souvenir unique de leur passage à Ex-Aequo

Les photos commandées ont été distribuées avant les vacances d'avril, et elles ont rencontré un vrai succès auprès des familles !

Face à cet engouement, cette initiative sera renouvelée chaque année, afin de garder une trace des belles années passées au sein de l'association



## LANCEMENT DES INSCRIPTIONS : FORMATION CQP ALS JSJO



Et si votre passion pour le sport devenait votre futur métier ?

Bonne nouvelle ! L'UFOLEP 95 lance les inscriptions pour la formation CQP ALS JSJO (Certificat de Qualification Professionnelle Animateur Loisirs Sportifs - Jeux Sportifs et Jeux d'Opposition), à partir de juin 2026.

Cette formation permet d'acquérir des compétences concrètes pour encadrer des activités sportives, accompagner différents publics et construire un véritable projet professionnel dans le sport pour tous. Un tremplin vers l'emploi ou la reconversion.

Lieu : Osny

Dates clés :

- Positionnement : 29 mai 2026
- Début de formation : 15 juin 2026

Les inscriptions sont ouvertes (lien disponible au bas de la newsletter)

Pour plus d'informations :

- Donia : 06 98 87 21 47
- Alison : 06 68 96 13 64

N'hésitez pas à partager l'information autour de vous !

# RENCONTRE PARENTS ENFANTS

Pour marquer le début des vacances, nous avons organisé, lors de la dernière séance du samedi, notre traditionnelle rencontre parents-enfants.

Les familles ont pu partager un moment sportif tous ensemble, dans la bonne humeur et la convivialité. C'est toujours un vrai plaisir de voir parents et enfants s'amuser, échanger et créer de beaux souvenirs.

La séance s'est terminée autour d'une collation conviviale (gâteaux, thé, café), un moment parfait pour prolonger les échanges.

Merci à tous pour votre présence, et rendez-vous à la rentrée pour la dernière partie de la saison !



## UFO STREET : FINALE DÉPARTEMENTALE



Depuis le mois de février, nos équipes ont organisé dans plusieurs villes du Val-d'Oise des tournois UFO Street à destination des jeunes de 11 à 17 ans.

Au programme : panna foot, dodgeball, boccia, tir à l'arc, pods, tir à la corde... autant d'activités pour bouger, s'amuser et représenter fièrement sa ville



Le 30 avril, les équipes gagnantes de chaque ville se sont retrouvées pour la grande finale départementale. Une après-midi intense, rythmée par l'engagement, le fair-play et une belle énergie collective.



6 équipes étaient présentes pour cette finale, et après de belles confrontations, les grands gagnants sont : Bezons

Ils auront la chance de représenter le territoire lors de la finale nationale organisée par l'UFOLEP en juin, où ils affronteront des équipes venues de toute la France.

Bravo à tous les participants pour leur motivation et leur esprit d'équipe !

# FÉMINI'VÉLO: 200KM D'ÉMOTIONS ET DE DÉPASSEMENT

Elles l'ont fait !

Pendant 4 jours, nous avons accompagné 10 femmes dans une aventure exceptionnelle : plus de 200 km à vélo, d'Osny jusqu'à Saint-Valery-sur-Somme, en traversant l'Oise et une partie de la Normandie.

Le parcours :

- Jour 1 : Osny → Sainte-Geneviève
- Jour 2 : Sainte-Geneviève → Froissy
- Jour 3 : Froissy → Amiens
- Jour 4 : Amiens → Saint-Valery-sur-Somme

Chaque étape a été marquée par son lot d'émotions, d'encouragements et de fatigue, mais toujours avec un seul objectif : aller au bout. Et les participantes ont assuré, sans jamais rien lâcher !

Après l'effort, le réconfort : un 5<sup>e</sup> jour de repos bien mérité à Saint-Valery-sur-Somme, au bord de la baie, sous le soleil... un vrai air de vacances

Nous sommes extrêmement fiers d'elles, de leur courage et de leur détermination. Vous avez pu suivre cette belle aventure sur nos réseaux sociaux, et nous remercions également tous les contributeurs à la cagnotte pour leur générosité

Bravo à toutes pour cet accomplissement incroyable.  
Une aventure humaine avant tout



# À RETENIR



**EX AEQUO**

Nous avons le plaisir de vous inviter à

## L'ASSEMBLÉE GÉNÉRALE

Vendredi  
**22**  
mai  
à 19h30

Espace Socio Sportif  
5 rue du Centre  
Osny



**EX AEQUO**

## LE MOUVEMENT, UN JEU D'ENFANT ?

Conférence

Vendredi 29 mai  
de 19h à 20h30

à Cergy, à la Maison de  
Quartier du Grand Centre  
Le Carreau

Inscription



06 73 73 95 40 /  
exaequo.association@gmail.com

Garderie possible à partir de 3 ans

ufolep TOUS LES SPORTS AUTREMENT cergy



**EX AEQUO**

**SPORT SANTÉ**

30 MAI 2026

## FORUM SPORT SANTÉ

OUVERT À TOUS  
10H-17H

- STANDS INFORMATION & PRÉVENTION
- INITIATIONS SPORTIVES ET DÉMONSTRATIONS
- CONFÉRENCE ET TÉMOIGNAGES

HALL OMNISPORTS  
PHILIPPE HEMET, PONTOISE

EXAEQUO.MAISONSSPORTSANTE@GMAIL.COM

INSCRIPTION CONSEILLÉE VIA CE QR CODE, OU DIRECTEMENT SUR PLACE LE JOUR



PRÉFET DU VAL-D'OISE  
Liberté  
Égalité  
Fraternité

## LA CARAVANE SPORT SANTÉ DU VEXIN

Fêtons ensemble la clôture



Samedi 6 juin  
De 11h à 17h  
Stade de Vigny, 13 rue de la Comté  
Gratuit et ouvert à tous !