

+ de 50 ans

Comité de Seine Saint Denis



Saison 2014 / 2015

Prochaine Réunion

Mardi 10 Février 2015 à 9h45



N°2 du 15 Décembre 2014

16 avenue Paul Eluard – 93000 BOBIGNY
Tél : 01.48.31.12.59. – Fax : 01.48.32.99.13
Adresse mail : fsgt93@wanadoo.fr
www.fsgt93.fr

COMPTE-RENDU DE LA REUNION DES + 50 ANS

DU 2 DECEMBRE 2014

Présents :	USMA Saint-Ouen	Sonia LE VILLAIN, Bernard DELOUVRIER
	AS Drancy	Monique MAIOLINO
	AS Bagnolet	Jean DEVAUX
	ES Vitry	Claudine LACORRE
	FSGT 93	Clément REMOND

RENCONTRE DEPARTEMENTALE DE TENNIS DE TABLE du 20 octobre

Plus de 50 participants venus de Drancy, St Ouen, Pierrefitte, Bobigny, Choisy-le-Roi.
Bonne participation, bonne ambiance, présence d'élus municipaux et de la FSGT 93,
cette rencontre fut une réussite tant en nombre de participants que d'échanges autour de l'activité.

FORMATION animateur/évaluateur de la Condition Physique 1er niveau du 22 novembre

Très bien accueillis à Drancy, 14 stagiaires ont suivi la formation animée par Georges Le Villain de l'USMA à destination des + de 50 ans, mais également axée sur les activités enfants ou autres avec des séquences théoriques le matin (exemples : pression des mains, « cardio »,
2 kms de marche en salle) et des temps de pratique l'après-midi.

La démarche de la condition physique semble bien prise en compte pour adapter l'activité à la personne en fonction de sa condition et la faire progresser.

Chaque stagiaire a reçu un classeur sur les explications de ces tests.

L'objectif est d'arriver à mettre en place un outil informatique pour le suivi des résultats afin de le transmettre aux Clubs et aux participants (pour qu'il puissent constater leur progression).

Beaucoup de jeunes étaient présents à cette journée, ce qui a permis un grand nombre d'échanges entre participants.

DRANCY / autonom'gym

Une dizaine de personnes à mobilité réduite ou ayant des problèmes psychologiques ou cérébraux viennent régulièrement participer à cette nouvelle activité. Elles ont été envoyées par leur médecin ou ont eu connaissance de ce créneau par le bouche à oreille.

Les activités étant pratiquées sous forme de jeux (équilibre, marche, gymnastique adaptée), les personnes concernées font des efforts sans s'en rendre compte et se détendent. On constate un progrès concernant l'équilibre. Un projet d'activité en piscine est en cours.

Le recrutement d'étudiants du STAPS nous apporterait une aide appréciable.

SEJOUR NEIGE à AUTRANS du 24 au 31 JANVIER 2015

HORAIRES DE DEPART : 7 h 30 à SAINT-OUEN
7 h 50 à VITRY

La réservation des guides a été faite auprès de Cap France pour les raquettistes, comme habituellement (cf compte-rendu précédent). Les skieurs de fond ont également demandé un guide pour 2 jours.

Le séjour 2016 aura lieu à LAMOURA (Jura) au Cap France « Neige et Plein Air ».

AGENDA FIN 2014

13 DECEMBRE : Soirée anniversaire des 80 ans de la FSGT à Saint-Denis, salle de la Légion d'Honneur. Prenez contact auprès de la FSGT 93.

du **9 au 14 DECEMBRE** : Festival International du Film Sportif avec des projections de films à Pantin (Ciné 104), Saint-Denis (L'Ecran), Tremblay-en-France (cinéma Jacques Tati).

Quelques titres de films :

- « **Sport de filles** », avec Marina Hands, Josiane Balasko, Bruno Ganz
- « **De toutes nos forces** » avec Jacques Gamblin, Alexandra Lamy, Fabien Héraud
- « **Plus dure sera la chute** » avec Humphrey Bogart, Rod Steiger, Mike Lane, Jan Sterling
- « **Bodybuilder** » avec Vincent Rottiers, Yolin François Gauvin, Marina Foïs, Nicolas Duvauchelle, Dominique Reymond, Roschdy Zem

Etc, etc ….

Tarif : 4 à 6 € selon le lieu. Après chaque film, rencontre/débat.

Retrouvez le programme complet sur le site fsgt.org, dans votre Club ou votre cinéma.

AGENDA 2015

9 JANVIER : Après-midi jeux, atelier mémoire et galette des roi au Comité FSGT à Bobigny

16 FEVRIER : Rassemblement Badminton à St Ouen

28 MARS : Formation Aquagym à l'Ile des Vannes à Saint-Ouen

5 AVRIL : VIVICCITA à Saint-Ouen

20 MAI : Rassemblement des pratiques partagées à Saint-Denis, Stade A.Delaune

1er février à Vitry-sur-Seine : défi seniors avec jeux, activités physiques et cérébrales, petite randonnée sur le thème du Street Art (gymnase du Port à l'Anglais – 22 rue Charles Fourier, à proximité de la gare), en association avec Ivry, Villejuif et Orly.

*****

Pensez à consulter régulièrement le site www.fsgt93.fr

*****

PROCHAINE REUNION
MARDI 10 FEVRIER 2015 à 9 H 45
Au COMITE 93 FSGT à BOBIGNY