FÉDÉRATION FRANÇAISE SPORTS POUR TOUS

la newsletter

COMITÉ SPORTS POUR TOUS DE GUYANE

N°4 DÉC 2017

En ce mois de décembre, le comité vous invite à la recherche du **Bien-Etre** grâce à la pratique des **gyms douce et des arts énergétiques** au sein de ses clubs et à des **idées cadeaux « écolo' comestibles »** à partager pour les fêtes de fin d'année.

Le Bien-Etre étant **un ressenti personnel** et l'atteinte de cet état étant de la **responsabilité de tout un chacun** de tout un chacun.... C'est à vous de jouer !!

Le comité Sports pour Tous et ses clubs affiliés vous attendent autour d'activités sportives de loisirs adaptées dans un état d'esprit de convivialité.
A vous de prendre le chemin vers nos clubs !

Le comité régional
Sports Pour Tous de Guyane

PROGRAMME SANTÉ

PIED est un **PROGRAMME INTÉGRÉ D'EQUILIBRE DYNAMIQUE,** d'activités physiques séniors. Il est conçu pour prévenir les chutes, les fractures et améliorer la vie quotidienne des séniors. Il se compose d'une évaluation personnalisée de l'équilibre, d'exercices en groupe, de suggestions d'exercices à domicile et de conseils de prévention.

SES OBJECTIFS :
- Améliorer **l'équilibre et la force** des jambes des participants.
- Aider à aménager le domicile et à adopter des **comportements sécuritaires.**
- Améliorer le sentiment d'**efficacité personnelle (confiance)** à l'égard des chutes.
- Aider au maintien d'une bonne santé des os (densité osseuse).
- Maintenir une pratique régulière d'activités physiques.

SON PUBLIC :
Le programme **PIED** s'adresse aux seniors soucieux de leur santé et autonomes qui vivent à domicile ou en foyer logement, et qui sont préoccupés par leur **équilibre ou par les chutes.**

LES MODALITÉS DU PROGRAMME :
Le programme débute par une évaluation personnalisée de son équilibre.
Deux fois par semaine, pendant 12 semaines, les participants font des exercices en groupe (10 à 12 personnes maximum).

CES RENCONTRES SONT DIVISÉES EN QUATRE PARTIES :
- Exercices permettant au **corps en mouvement de se situer dans son espace**.
- Activités d'**équilibre** (marche à obstacle, mouvement inspiré du tai chi).
- Exercices de **renforcement du haut et du bas du corps** .
- Mouvements **d'assouplissement**

POUR PLUS D'INFORMATIONS CONTACTEZ THIERRY POLONY
ASSISTANT TECHNIQUE RÉGIONAL
TÉL: 0694 16 60 91

FOCUS CLUBS

Bonjour Do in Guyane,

Tout d'abord pourriez vous présenter votre club pour ceux qui ne le connaitraient pas ?
Do In Guyane crée en 2014 est une Association Culturelle et Sportive ayant pour but la pratique, la diffusion et la promotion des Arts Energétiques au travers des séances de gymnastique douce et plus particulièrement le Qi Gong.

A qui votre club est il ouvert ?
Les séances et cours sont ouverts et accessibles à tous , enfants , adultes , seniors et personnes en difficultés.

Quelles sont les raisons de votre affiliation à notre comité régional Sport Pour Tous ?
Etant affiliés à la F.E.Q.G.A.E (Fédération des Enseignants de Qi gong et Arts énergétiques) le club est aussi affilié à Sport pour Tous lui permettant de diffuser une plus large information et permettant à celle-ci d'offrir à ses adhérents une offre plus large de disciplines.

Quelles sont les bien faits du Qi Gong ?
Le Qi gong régularise la fonction organique et mental du corps par un travail profond de la respiration à travers le mouvement. Il fortifie le système immunitaire, améliore les qualités physiques en renforçant les articulations, développe la souplesse et genre une réelle transformation de l'être. Les exercices de Qi gong procurent une profonde détente du corps et de l'esprit.

Quels sont vos objectifs & vos envies pour l'avenir du club ?
Do In Guyane propose des cours 4 fois par semaine à des publics différents et est ouverte, disponible et inspire à toute manifestation collective de rencontre et d'échange afin d'en promouvoir son art et son caractère.

DO IN GUYANE
0694 96 23 85
doinguyane973@gmail.com

Bonjour Graines de vies,

Tout d'abord pourriez vous présenter votre club pour ceux qui ne le connaitraient pas ?
C'est une association qui propose essentiellement des cours de yoga dans une salle sur Montjoly, mais aussi qui intervient à l'extérieur dans certaines structures spécialisées. Depuis deux ans, l'association propose aussi des cours de marche nordique tous les mercredi matin.

Quand votre club à vu le jour ?
L'association est née en 2005, de trois amies animatrices qui intervenaient toutes dans un domaine différent mais relié à l'enfance : l'une d'elle faisait du théâtre, la seconde était conteuse et la dernière du yoga pour les enfants ;-) Nous avons décidé de nous associer afin d'intervenir dans ces différents domaines.

A qui votre club est il ouvert ?
Le club est ouvert à tous ! Nous accueillons aussi bien des enfants, des adultes, des seniors, des femmes enceintes et même les bébés pour les massages !! Même si aujourd'hui c'est essentillement du yoga.

Quelles sont les raisons de votre affiliation à notre comité régional Sport Pour Tous ?
Nous sommes affiliés à la Fédération Sports Pour Tous depuis 2014. Cela nous permet d'avoir accès aux formations programmées sur l'année, mais c'est aussi pratique pour nos adhérents de pouvoir pratiquer plusieurs activités avec la même licence. Le comité est présent auprès des clubs et les aide dansde nombreuses démarches.

Quelles sont les bienfaits du yoga ?
Le yoga améliore la souplesse et la tonicité du corps de par les postures exécutées : Chaque posture agit sur le corps (digestion, circulation sanguine, ainsi que la plupart des organes internes) et permet donc de renforcer le système immunitaire. Les exercices respiratoires permettent d'éliminer les toxines et d'avoir une meilleure gestion du stress. Et enfin, la relaxation et la méditation apportent une plus grande maitrise de soi.

Qu'essayiez -vous de transmettre à travers ce club ?
Nous essayons de transmettre des choses pouvant paraitre banales ou à la mode en ce moment telles que la non violence et la bienveillance : nous organisons parfois des groupe sde paroles sur l'éducation positive par exemple.

Parlez nous un peu de votre actu, de vos projets pour cette saison sportive ?
Les projets, ce n'est pas ce qui manque ! mais parfois l'année passe trop vite pour tout réaliser ! Une fois par trimestre il y a une séance sur la plage pour regrouper tous les adhérents, j'aimerai aussi mettre en place un groupe d'acro yoga (du yoga qui se pratique à deux, légèrement acrobatique qui permet de développer la confiance en soi et en l'autre) de manière assez ponctuelle. Et bien entendu, augmenter notre nombre d'adhérents et continuer à toucher de plus en plus de publics.

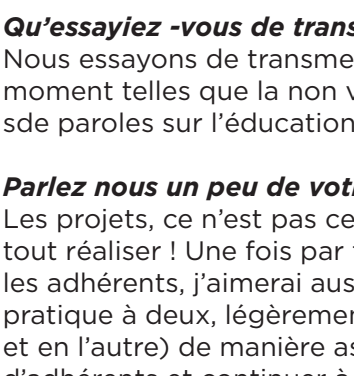
GRAINES DE VIES
0694 22 09 74

DES FÊTES ZEN ET ÉCORESPONSABLES !

Pour que les fêtes de fin d'année **soient belles, conviviales et durables,** les idées sont nombreuses.
•Préparer en famille des repas **originaux à base de produits locaux**, qui revisitent les classiques en les modernisant ou en sortant des sentiers battus. Oseille pays, caramboles, christophine, ananas, prunes de cythère, pourpier pourront aisément faire partie de vos menus en leur donnant un air de fête. Tisane d'hibiscus façon vin chaud aux effluves de cannelle et d'écorce d'agrume ou chutney d'ananas embaumeront votre intérieur décoré aux couleurs de la Guyane avec un sapin fait maison en bois flotté.
•Créer **des petits cadeaux d'assiette pour les invités**: huile parfumée, condiment, cosmétiques maison.
•Offrir des cadeaux dématérialisés à sa famille: massage, séances de sport, cours de cuisine, participation à un atelier créatif
•Prévoir **des séances d'activité physique** en famille ou entre amis entre Noel et nouvel an pour éviter les kilos supplémentaires en janvier
•Organiser entre amis, voisins ou adhérents de club **des ateliers parents-enfants pour élaborer ensemble** des décorations pour la table, le sapin ou la maison, des biscuits de Noel, etc..

Pour les clubs, pourquoi ne pas mettre en place des animations de Noel pour les adhérents, leur famille et le public afin de créer des liens et partager **un moment de convivialité** et de partage. Prévoir du covoiturage.
Joyeuses fêtes à tous !

RECETTE DE CONDIMENT



LE GOMASIO MULTIGRAINES
Faire revenir dans une poêle à sec,
- 30g de sésame,
- 30g de graines de giraumon,
- 30g de graines de tournesol
- 10g de gros sel.
Laisser refroidir avant de mixer grossièrement. Saupoudrer vos plats de ce gomasio pour remplacer le sel et donner une saveur incomparable à tous vos plats

Chrystel SUBIGER
Conseillère en nutrition
Tél : 0694 23 93 94
csubiger@yahoo.fr

FORMATION

15 au 17 décembre 2017 - « Animateur **MARCHE NORDIQUE »**
3 au 6 janvier 2018 - « Animateur **GYMS DU BIEN-ÊTRE »**
23 au 25 mars 2018 - **« ORGANISATEUR ECO-MANIFESTATION »**

la FEDERATION de TOUS les Sports les Publics

CONTACT : Romane LEVASSEUR
Assistante de communication & relations clubs /// Tél : 0.696.189.459
Mail : communications.sportspourtous@gmail.com