Calendrier saison 2010/2011

LES RANDOS

Les rendez-vous de départ ont lieu sur le parking de la mairie de Saint-Beauzire.
*>> **Pour plus de détails et pour télécharger le calendrier complet, rendez-vous sur le blog du FJEP : rubrique Randonnée.***

Date : Circuit/Durée/Km/Heure départ

11-12 septembre : Brioude, Lavaudieu,Langeac/25km/8h30

Sam 23 Octobre : L'ABBAYE du BOUSCHET/3h15/10km/13h30

7 novembre : L'ABBAYE de RANDOL/2h30/8km/13h30

12 Decembre : le puy de CORENT/2h/7km/13h30

09 janvier : Raquette/les côteaux de COURNON/2h/6,5km/13h30

23 janvier : Raquette/les vignes de RONCHALON/2h30/8km13h30

6 Fevrier : Raquette/Egaule/2h45/8,5km/13h30

20 Fevrier : Raquette/Artonne/3h15/10km/13h30

20 mars : St Julien de Coppel/3h30/12km/13h30

03 avril : Gorges de Sioulet/3h/9km/13h30

17 avril : Chapelle St Valentin/3h30/13km/13h30

15 mai : Le Lac du Guery/4h/12km/13h30

22 mai : Le Puy de BALADOU/5h45/19km/9h

juin : date à définir/clair de lune

26 juin : Sur les traces d'Adélaïde d'Orléans
+ visite du Domaine de RANDAN/3h15/12,5km/9h

LA GYM

FILLES

Débutantes : Mercredi de 17h15 à 18h30
Circuit : Mercredi de 17h30 à 19h30
Evolution : Mercredi de 17h30 à 19h30
Niveau 8 : Mercredi de 18h30 à 20h30
Niveau 8 et 7 : Vendredi de 18h15 à 20h00
Adultes : Vendredi de 20h00 à 21h30

GARCONS

Des débutants au niveau 6 : Lundi de 18h30 à 20h00
Niveau 4 : Jeudi et vendredi de 19h00 à 21h00

PETITS GYMS

Enfants nés en 2006 : Le mardi de 18h00 à 19h00
Enfants nés en 2005 : Le jeudi de 18h30 à 19h30

LES AUTRES ACTIVITÉS

- **L'APE Femmes :** Jeudi de 20h00 à 21h00.
- **L'APE Hommes :** Lundi de 19h00 à 20h00.
- **Le Badminton :** Mardi de 20h00 à 21h00. Vendredi 19h30 à 20h30.
- **Le Tennis :** Femme : Samedi de 14h00 à 16h00. Hommes : Dimanche de 10h00 à 12h00.
- **Le Théâtre adultes :** Vendredi de 20h00 à 24h00.
- **Les ateliers théâtre :** Petits, vendredi : 17h00 à 18h15. Moyens, mercredi 18h15 à 19h30. Grands, Vendredi : 18h15 à 19h30.
- **Le Tir à l'Arc :**
  Enfants *:* Mercredi 13h30 à 15h30.
  Samedi de 10h00 à 12h00.
  Adultes *:* Mercredi de 20h00 à 21h30.
  Samedi de 13h30 à 15h30.
- **La danse :** Les débutantes : Le mercredi de 14h00 à 15h00.
  Les petites : Le samedi de 10h00 à 11h00.
  Les moyennes 1 : Le samedi de 11h00 à 12h00.
  Les moyennes 2 : Le mardi de 19h00 à 20h00.
  Les grandes : Le mardi de 20h00 à 21h00.
  Les confirmées : Le lundi de 19h30 à 20h30.
- **Taekwondo :** Enfants : Le lundi de 18h30 à 20h15 et le mardi de 19h00 à 21h00.
  Adultes : Le lundi de 20h30 à 22h00, le mercredi de 20h30 à 22h00.
- **Les Ateliers créatifs :** Lundi de 20h00 à 22h00. Jeudi de 14h30 à 17h30.

LES GRANDES MANIFESTATIONS 2010/2011

EVENEMENTS	LIEU	DATES
Tir à l'arc	salle des sports	21 novembre
Exposition	salle des fêtes	27/28 novembre
Loto	salle des fêtes	22 janvier
Jeu	foyer du fjep	19 mars
Rallye	quelque part dans le puy de dôme	1 mai
Theatrales	salle des fêtes	du 4 au 8 mai
Rencontre petits gyms	salle des sports	25 mai
Gala danse	salle des fêtes	28 mai
Gala gym	salle des sports	18 juin

Nouveau !
Le BLOG du FJEP en page 3

À découvrir
Le Taekwondo en page 2

Zoom sur le ***Badminton*** *et les* ***petits gyms*** en page 3

Le FJEP déchaîné

Le ***calendrier*** en page 4

Contact du lundi au vendredi : 04 73 33 95 79
http://fjep.saintbeauzire.free.fr

AUTOMNE 2010 - N° 9
BLOG : http://fjepstbeauzire63.canalblog.com/

Bonne rentrée 2011 !

Conseil d'administration 2010/2011

Président : Rémi Montessinos
Vice Président : Gérard Chazelle
Trésorière : Josette Viard
Trésorier adjoint : Bernard Barthoux
Trésorier adjoint : Michel Devineaux
Secrétaire : Pascale Saugues
Secrétaire adjointe : Nathalie Planat

À ne pas manquer !

>> le 21 novembre
TIR À L'ARC : CRITÉRIUM DÉPARTEMENTAL UFOLEP

Dimanche 21 Novembre, vous pouvez venir voir à la salle des sports s'affronter quelques 120 archers. La compétition se déroule sur toute la journée. Chaque archer aura à tirer 20 volées de 3 flèches.

L'entrée en tribune est libre, n'hésitez pas à venir les voir, à partir de 8h00 jusqu'à 17h00.

>> 27 et 28 novembre
EXPOSITION D'ART À LA SALLE DES FÊTES.

Fin Novembre c'est maintenant une habitude, les artistes débarquent. Ils sont nombreux à présenter leurs œuvres.

Peintures, sculptures ou photos, chacun son support, chacun sa sensibilité, tous ont en commun la passion de nous transmettre par l'art, leurs propres émotions.

L'entrée est libre de 10h00 à 12h00 et de 14h00 à 18h00.

Concours les Théâtrales

Créez l'affiche 2011 et devenez VIP du festival !

Tous les détails en page 3

Edito

Le 8 octobre le FJEP a tenu son assemblée générale en présence de Mme Yvette Cherrasse adjoint au Maire de Saint Beauzire et de M Claude Boilon Vice président du Conseil général. Deux nouveaux membres ont été élus au conseil d'administration. Nous les remercions pour leur engagement. La salle du FJEP après avoir été destinée aux activités culturelles et à la danse, continue d'être le centre de vie de l'association. La Mairie poursuit dans cette optique les travaux de maintien qui nous permettent d'accueillir le public dans de bonnes conditions. Ainsi après les toilettes rénovées, c'est au tour du chauffage et de l'éclairage d'être remis au goût du jour. Je remercie vivement au nom de nos adhérents, les membres du conseil municipal qui par leurs décisions donnent un avenir au foyer.

Vous trouverez dans ce journal un inventaire de nos activités qui sont nombreuses. Je rappelle que nos animateurs sont tous bénévoles, que notre inscription donne un droit d'accès à toutes nos activités. La dernière d'entre elle, « le Taekwondo » est un vrai succès d'affluence au point que nous nous voyons contraints de ne plus prendre d'inscriptions adultes.

Je vous souhaite une bonne saison 2010 / 2011 au sein des activités et manifestations du FJEP.

Le président
Rémi Montessinos

Un esprit sain dans un corp sain :

Avec le Taekwondo

Un sport moderne

Venu de Corée, le Taekwondo – littéralement "la voie des pieds et des poings" - est un sport moderne qui s'adresse à toutes les catégories de personnes. Art martial de tradition millénaire, le Taekwondo est une force d'épanouissement pour ses pratiquants et cultive un esprit d'ouverture. Illustration de sa capacité d'évolution, le Taekwondo devient sport olympique de démonstration en 1988 aux Jeux de Séoul, discipline olympique à part entière en 2000, et rassemble 124 athlètes aux Jeux d'Athènes en 2004.

Les valeurs

Le Taekwondo se définit comme un art de combat, mais il marque sa différence dans la recherche permanente d'un équilibre personnel. Le but ultime étant de permettre au pratiquant de vivre mieux en harmonie avec son environnement. Courtoisie, loyauté, persévérance, maîtrise de soi et combativité sont les valeurs fondatrices du Taekwondo. Elles participent ainsi à la lutte contre les incivilités. Les salles d'entraînement sont donc des espaces d'échange et de convivialité entre les individus toutes générations confondues.

Le Taekwondo permet d'acquérir une grande souplesse articulaire ainsi qu'une meilleure maîtrise de la gestuelle, d'autant que 75% des coups sont portés avec les pieds. Il sollicite les qualités de concentration, d'attention, d'application et de persévérance comme la plupart des arts martiaux.

Pour tous

Le Taekwondo peut être pratiqué à tout âge. Son enseignement est maléable selon les attentes et les aptitudes des pratiquants. Il tient compte des différences de chacun et il donne la possibilité de mieux se connaître et de mieux appréhender les différentes étapes de son existence. Plus de 30% des pratiquants sont des femmes qui profitent à la fois de la richesse de l'art martial, de son bagage de self-défense et des bienfaits d'une pratique gymnique exigeante. La souplesse, la tonicité musculaire et la concentration sont naturellement développées par une pratique régulière.

«Un esprit sain dans un corps sain», c'est ce qu'apporte le Taekwondo au bout de quelques années de pratique.

RETROUVEZ NOS ACTIVITÉS TOUT AU LONG DE L'ANNÉE

Activités sportives :

Lieu : Salle des sports, Champ du Garay, Saint Beauzire

• La randonnée

Responsables :
BARTHOUX Bernard : 04/73/33/95/38 - Rachel.matthieu@wanadoo.fr
VIARD Josette : 04/73/25/48/35 - josette.viard@orange.fr

• La Gymnastique artistique

Responsable : MONTESSINOS Dominique :
06/28/14/65/59 - d.montessinos@laposte.net

• L'APE Femmes (Activité Physique d'Entretien)

Responsables : CHAZELLE Dominique : 04/73/33/96/15
NEVES Odile : 04/73/33/95/04 - croc.odile@laposte.net

• L'APE Hommes

Responsable : CHAZELLE Gérard :
04/73/33/96/15 - gerard.chazelle@fr.michelin.fr

• Le Badminton

Responsable : SAUGUES Pascale :
04/73/33/96/22 - pascale.saugues@orange.fr

• Le Tir à l'Arc

Responsable jeunes : CRUZ René : 04/73/33/90/06
Responsable adultes : NEVES Fernand :
04/73/33/95/04 - f.neves@laposte.net

• Le tennis

Responsable : BIGAY Jérôme 04/73/55/30/90 - jerbigay@yahoo.fr

• Le Taekwondo

Responsable : BENAZZOUZ Patrick :
06/87/06/13/99 - okita-ako@orange.fr
PINTO DA SILVA Philippe :
04/73/33/93/04 - philippe.pintodasilva@laposte.net

Activités culturelles :

Lieu : Salle du foyer, rue du moulin, Saint Beauzire

• La danse

Responsable petites : PLANAT Nathalie :
06/84/03/83/24 - nath.nans@hotmail.fr
Responsable adolescentes : DA SILVA Claire :
06/74/81/64/84 - klaire63@wanadoo.fr

• L'atelier Théâtre

Responsable petits et grands : JOUFFRAY François :
04/73/35/44/39 - hableur@hotmail.fr
Responsable moyens : NOUAILLE DEGORCE Aurélie :
04/73/33/26/14 - mathauremi@hotmail.fr

• Théâtre Adulte

Responsable : FONFRAID Jérémie :
06/43/06/83/98 - jfonfraid@laposte.net

• L'atelier Creatif :

Responsable : CUBIZOLLES Claude :
04/73/33/95/81 - cubizolles63@wanadoo.fr

>> Tous les horaires sont en dernière page

Zoom sur :
Les petits gyms

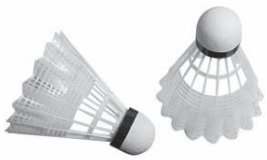
Qu'est ce qu'on y fait ? Pourquoi faire ?

Alors d'abord on y vient pour s'amuser. Ensuite et bien pour faire sérieux : c'est une activité d'éveil dont le but est d'aider l'enfant de 4 ou 5 ans à développer sa motricité.

Alors comment on fait ça ?

On commence par jouer. Et voilà que pendant une heure on se transforme en animal. On saute comme la grenouille. On rampe comme le serpent. On se balance comme le singe. On marche sur les barres comme l'araignée. On se pend comme le cochon. Ou bien on fait tout à l'envers. On saute des barres « à l'envers ». On roule « à l'envers ». On se couche sur la poutre « à l'envers ». On rampe « à l'envers ». On peut aussi faire des exercices tout seul. Les monitrices nous préparent alors un parcours aménagé et on fait toutes les actions apprises (sauter, ramper, monter, descendre, rouler, se tenir droit…) On sait aussi être sérieux et faire « tout comme les grands » qu'on aperçoit le jeudi. On utilise les mêmes agrès. C'est trop dur. Et voilà c'est l'heure des parents. On se regroupe sur le tapis et on attend la semaine suivante.

Badminton,
une renaissance...



Ouverte il y a de cela plusieurs années par quelques membres du FJEP, adeptes de ce sport, la section badminton avait dû remiser les raquettes faute d'une infrastructure suffisante pour être pratiquée correctement. En effet, rappelons qu'il y a encore trois ans, toutes les activités du FJEP se déroulaient à la salle, rue du Moulin. Témoin de ce passé où les volants fusaient au foyer, le tracé du terrain qui subsiste dans cette salle…

Avec la construction de la salle des sports de Saint-Beauzire, les activités sportives du FJEP se sont déplacées et les instigateurs de la section badminton se sont dits qu'il était temps de dépoussiérer les raquettes et retendre les filets. Ainsi, deux créneaux ont été réservés à cette activité, le mardi de 20 heures à 21 heures et le vendredi de 19 heures à 20h30.

Depuis sa réouverture, la section badminton connaît un succès croissant puisque d'une dizaine d'adhérents la première année, plus de trente personnes sont inscrites cette année et d'autres arrivent encore.

Chaque séance débute par un échauffement d'environ un quart d'heure suivi pour ceux qui le veulent d'exercices techniques et on termine par une séance de jeu libre ou bien par de petits matchs.

La section est inscrite en championnat loisirs UFOLEP et durant la saison, chaque mois, nous rencontrons amicalement les autres clubs de ce championnat au nombre de neuf cette année. Pour le moment, la salle des sports ne comportant pas encore de tracés de terrains, Saint-Beauzire se déplace pour toutes les rencontres, les clubs adverses ayant accepté de nous recevoir pour les matchs que nous devrions organiser.

Cette activité s'adresse pour le moment aux adultes (à partir de 18 ans)… il est encore possible de rejoindre le groupe.

Concours
les Théâtrales

Créez l'affiche 2011
et devenez VIP du festival !

Pour cela, sortez vos crayons, peintures, feutres ou tout ce qui vous passe par la main et surtout : soyez créatif !

Support : Feuille de dessin ou autre support rigide, format : A4
(ou fichier numérique à 300 dpi)

Contraintes : Présence d'un village et d'un rideau de théâtre. Laisser en bas de page une bande de 3 centimètres libre (blanc) pour logos annonceurs.

Lieu de dépôt de l'affiche :
Au foyer rue du moulin ou auprès de madame Montessinos, rue du Pont neuf

Date de clôture : Fin novembre

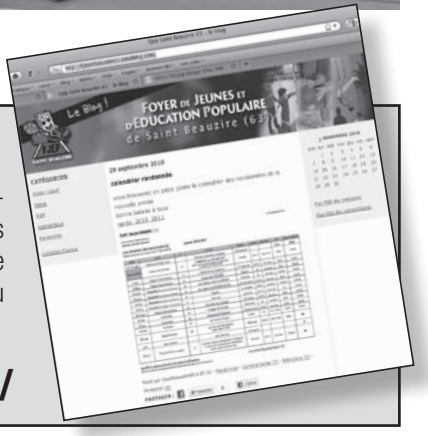
Attention ! Les dessins ne doivent ni être pliés ni roulés.

L'affiche des théâtrales sera sélectionnée par un Jury. Le gagnant se verra offrir **un abonnement pour les 5 jours** du festival ainsi que **deux entrées gratuites pour le buffet** du dimanche soir. Merci et bonne chance a tous.

La commission des théâtrales.

Nouveau et incontournable !

LE FJEP EN LIVE AVEC LE BLOG !

Voici enfin le "Chaînon manquant" entre vous et votre FJEP préféré. Sur le Blog, vous trouverez : Toute l'actualité des activités, les rendez-vous importants, des reportages, des photos… Vous pourrez aussi, si vous le désirez, laisser vos commentaires, dialoguer avec nos animateurs et pourquoi pas, vous investir afin de soutenir nos actions. Par ce vecteur, nous souhaitons être plus proche de vous et développer encore un peu plus "l'esprit de partage", véritable moteur de notre association.,

Rendez-vous sur : http://fjepstbeauzire63.canalblog.com/