

●●●●
Le 13/04/2014
JOURNÉE DÉCOUVERTE MARCHE NORDIQUE ALBERT
 Organisée par le Comité Départemental Epmm Somme
 Contact : Cdepmm 80 – 03.22.44.90.92
 ou e.mail : cdepmm80@wanadoo.fr
 Participation : 3 € par personne y compris pour les détenteurs de bâtons

●●●●
Le 24/05/2014
RANDONNÉE VESPERALE ABBEVILLE
 Organisée par le Comité Départemental Epmm Somme
 Contact : Cdepmm 80 – 03.22.44.90.92
 ou e.mail : cdepmm80@wanadoo.fr
 Contact : Dominique TRANCART 06.61.97.50.13

●●●●
Le 21/06/2014
JOURNÉE DÉCOUVERTE MARCHE NORDIQUE DOMART-SUR-LA-LUCE
 Organisée par le Comité Départemental Epmm Somme
 Contact : Cdepmm 80 – 03.22.44.90.92
 ou e.mail : cdepmm80@wanadoo.fr
 Participation : 3 € par personne y compris pour les détenteurs de bâtons

●●●●
Le 05/07/2014
SORTIE PLEINE NATURE BRAY-DUNES baptême Longe cote, Départ 7h place de la mairie de Longpré en car. 10h dans l'eau. pour 1h15 baskets usagées recommandées, combinaison fournie, local douche au retour.
 Coût : 23 € transport et Baptême
 Organisée par le Club de Longpré-les-Corps-Saints
 Contact : Danielle ROCHE 03.22.31.80.34 (Inscription pour le 15 Avril)

●●●●
Le 14/09/2014
FESTIVAL DE COUNTRY & LINE DANCE D'ALBERT
 Organisé par le Club The Wood Saddle Poppy's Country
 Participation de la Chanteuse de country : MI & MUSIK
 Contact : http://www.thewoodsaddle.fr/
 ou e-mail : thewoodsaddle@laposte.net

●●●●
Du 04 au 11/10/2014
STAGE DE REMISE EN FORME EN CROATIE
 Organisé par le Club GE ABBEVILLE
 Contact : Dominique TRANCART 06.61.97.50.13
 ●●●●
Fin Octobre/début Novembre 2014
WEEK-END EN ANGLETERRE
 Organisé par le Club GE ABBEVILLE
 Contact : Brigitte PELLETIER 03.22.24.92.95

MARCHE NORDIQUE LE COMITE VOUS EQUIPE
 Le Comité Départemental possède des bâtons de marche nordique qui peuvent vous être prêtés ponctuellement, moyennant une caution, pour une randonnée dans le cadre de vos activités.
 Avant la signature d'un engagement formalisant ce prêt, vous devez en faire la réservation auprès du Comité par téléphone ou par mail.
 Animateurs diplômés pouvant accompagner ces sorties : Jean-Pierre PETIT, Géraldine CORNETTE, Edith PERO, Véronique BOITRELLE et Christine VANDEMOORTELE.

Si le speed ball à largement été la discipline compétitive de la fédération, elle prend un nouveau tournant avec la nouvelle équipe de l'association "Association France Speed-Ball" qui désire l'orienter sur un versant loisirs.



6
SPEED-BALL
 7
BLOC-NOTE

Objectifs du programme de prévention

- Améliorer l'équilibre et la force des jambes des participants ;
- Aider à aménager leur domicile et 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.

... L'Epmm, c'est bon pour la santé
 Présidents(es) n'hésitez pas à former vos animatrices(teurs) à ces programmes à destination d'un public spécifique.

DiabetAction

Lucette, 42 ans et Robert, 57 ans sont diabétiques de type 2. Ils partagent avec nous leurs expériences et leurs questions au sujet de l'activité physique.

Tester-vous pour savoir où vous en êtes avec votre condition physique !

Les clubs de la FFEMM Sports pour Tous vous proposent des tests simples et rapides de condition physique.

Un bilan vous sera fourni puis vous serez accompagné vers une activité physique adaptée.

Les semaines, nous nous retrouvons au club !

Toutes les semaines, nous nous réunissons en assemblée, où pratiquons l'activité qui nous plaît, et en toute sécurité grâce à Pierre, notre éducateur sportif.

De plus, notre glycémie est plus stable. Et on se sent mieux !

Programme DiabetAction : Pendant 12 semaines, des activités physiques, sportives et encadrées par des professionnels formés à l'accueil des diabétiques vous sont proposées.

À la suite de ce programme, vous serez au niveau pour rejoindre un club et pratiquer une activité en toute sécurité !

8
FLASH-CLUB

Les Doullennais se souviennent peut-être de l'enseigne «Cap-Forme». Suite à sa fermeture, une bande d'amis a l'idée de créer l'association «3F» qui voit le jour en décembre 2000. Parmi eux, Thierry LECLERCQ en prend la Présidence pendant 12 ans. Grâce au matériel de Fitness racheté à «Cap-Forme», nous avons pu nous adapter à un public demandeur. Le plus difficile aura été de trouver une salle. Au début, l'association s'est installée sous le préau de l'école des Tilleuls vite devenu trop petit, puis les cours ont été dispensés salle Eugène Andrieu. Enfin, la commune nous a octroyé des créneaux horaires au Complexe Sportif de Doullens. En septembre 2012, Chantal DESCAMPS (trésorière à cette époque) a succédé à

ASSOCIATION «3F» DOULLENS VALLEE COUNTRY DANCERS

Thierry LECLERCQ. En septembre 2007, l'association «3F» décide de proposer à ses adhérents des cours de danse country. Aussitôt les passionnés chaussent bottes et chapeau pour aller apprendre les pas des chorégraphies de ces danses en ligne. A ce jour, l'association compte une soixantaine d'adhérents. Les séances de Fitness (STEP, LIA, cardio-training, renforcement musculaire) se déroulent le mardi de 18h15 à 20h30. Elisabeth, depuis 10 ans, anime ces cours avec professionnalisme et dynamisme. Les cours de Country pour débutants ont lieu le jeudi de 20h30 à 21h45. Ils sont dispensés par la patiente et joviale Astrid, nouvelle animatrice depuis septembre 2013. Les confirmés ont le plaisir de retrouver le mercredi de 20h à 22h la pétillante Karine qui leur apprend des chorégraphies sur des musiques récentes.

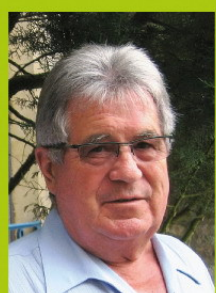
L'association prend une part active à la vie locale : Fête de la musique, 13 juillet, Carnaval, Téléthon... Un groupe de démo sous le nom de Doullens Vallée Country Dancers se produit à la demande lors des fêtes de village, d'après-midi récréatives pour les aînés du Centre Hospitalier... «3F» organise pour ses adhérents à l'occasion des fêtes de fin d'année un pot de l'amitié, des dégustations de galettes des rois en janvier, un repas après l'assemblée de juin. Un bal country/Line Dance a lieu depuis 2 ans en mai, cette année la date est le 3 mai 2014.

Contact : Association «3F»
 Complexe Sportif
 Rue des neufs moulins
 80600 DOULLENS.
 Renseignements :
 Chantal DESCAMPS Tél 06.26.44.11.83



Nous avons mis le projecteur sur le club de «Doullens 3F»
 Prochain club à l'honneur « BUIGNY-L'ABBÉ » Association Sportive Buignotine »

9
LE CARNET



●●●● Une pensée pour Monsieur Daniel QUEVAL, Président de l'Association omni sports de Longroy, qui nous a quittés le 1er novembre 2013

●●●● Une pensée pour Alain DEMOLLIENS qui nous a quittés le 17 août 2013. Il fût à l'origine du Comité Départemental Epmm 80 avec Antoine JEANMART.

Alain a assuré successivement la Vice Présidence et la Présidence du Cdepmm 80 de 1972 à 1984. A partir de cette date, il occupa la fonction de trésorier puis de président national de 1985 à 1997. Tout au long de son mandat, il a continué à assurer la vice présidence du Comité Départemental. Son implication pendant toutes ces années a beaucoup contribué au développement de notre Comité Somme.



●●●● Un nouveau président et un papa ravi
 Oksana est née le 1er octobre 2013 au sein du foyer de Philippe et Karine pour la plus grande joie de ses frères, Florian, Adrian et Alexandre.

Le flambeau de la Présidence change de main !

Catherine BOURY a décidé de passer le relais de la Présidence pour raisons personnelles. Le témoin a été transmis à Philippe ZMIJEWSKI. Le Comité Directeur s'est réuni le 25 janvier 2014 et a procédé à l'élection (cf. règlement page suivante) Les membres du Comité ont soutenu majoritairement ma candidature et je les en remercie.

ECH80
 DU MONDE MODERNE



N° 52 - MARS 2014
C.D.E.P.M.M.80 - MAISON DES SPORTS - Bâtiment B
 2, Rue Lescoupe 80000 AMIENS
 Tél : 03.22.44.90.92
 www.sportspourtous-somme.fr
 www.cd.sportspourtous.org/somme
 cdepmm80@wanadoo.fr

JPB Atelier numérique 06 03 06 83 98 photos CDEPMAM 80