



SEP INFOS

Bonjour à tous,

Cette année, l'Assemblée Générale aura lieu **le jeudi 25 juin 2009**, afin d'organiser la prochaine rentrée. Ainsi, nous définirons les tarifs, les horaires car chaque année la rentrée se fait tardivement :

nos animateurs salariés doivent être réservés pour la rentrée 2009/2010 ; depuis plusieurs années, nous avons dû refuser des inscriptions et arrêter des activités, faute de trouver des professeurs disponibles, ceux-ci ayant déjà été retenus par d'autres associations. Par exemple : l'éveil musical, nous est demandé mais nous ne trouvons pas de professeur, à ce sujet, si vous connaissez des animateurs leur demander de nous contacter rapidement; pour la guitare: le professeur actuel n'avait plus de créneau horaire :

- des sorties (spectacle danse, musique etc.) devaient être proposées mais il faut réserver très tôt .

Les objectifs de la prochaine rentrée seraient d'élargir encore nos propositions d'activités artistiques, sportives et manuelles pour toute la famille et idées de sorties pour enfants et ados. Nous renouvelerons les soirées d'inscriptions mi septembre 2009 pour débiter les séances toujours un peu plus tôt .

Afin de permettre la continuité des activités de la SEP pour vos enfants et vous mêmes , nous vous demandons de nous rejoindre comme membre de notre association .

Bonne lecture,

La trésorière JACKIE ROY

Mars 2009

. Nouvelles sections :

- Course à pied
- Arts plastiques
- Danse adultes

Dates à retenir

LA JOURNEE PORTE OUVERTE

20 juin 2009

=====

L'ASSEMBLEE GENERALE

25 JUIN 2009



JOG.FORS, la nouvelle section course à pied

Sortie de novembre en forêt de Chizé



Une nouvelle section "course à pied" appelée JOG.FORS est née au sein de la SEP (Société d'Education Populaire) de Fors grâce aux retrouvailles de 2 copains, Alain Pinguet, diplômé entraîneur "animateur régional", ex président de la section course à pied de l'ASPTT Niort (1999-2007), toujours adhérent ASPTT et Guy Arcicault, adhérent ASPTT et traileur dans l'âme. Cette section qui se veut conviviale et solidaire, propose une activité sportive avant tout tournée vers le loisir.

Nous avons commencé en septembre, avec un petit groupe, qui, au fil des mois a grossi. Aujourd'hui, nous sommes une quinzaine d'adhérents ayant tout type de profils. Des femmes et des hommes, jeunes (la + jeune 12ans), moins jeunes (la cinquantaine), courant peu (2 à 3 km les premières séances) ou beaucoup (course de 230 km), courant vite ou lentement. Nous avons souhaité, avec Guy, que l'activité soit au plus près de la demande et accessible au plus grand nombre. Nous avons donc commencé par des sorties footing, plutôt loisir, le dimanche matin dont 1 par mois, en dehors de nos bases, puis, nous avons fait découvrir une autre facette de la course avec un entraînement plus spécifique le mercredi.

Parallèlement aux entraînements, nous avons une activité assez soutenue. Des adhérents ont participé à différentes courses ; le marathon du Médoc, le raid de l'Atlas, les Foulées de Fors, la Coulée Verte, le trail de Boeuvres, les 10 km de Cognac, de St Pierre d'Oléron, les 12 km de la trisomie 21, courir pour le Téléthon avec l'ASPTT, la Saintélyon", plus vieille course de France, avec 69 km au programme, l'Ekiden 79, organisé de très belle manière par nos amis de l'ASPTT et pour finir, les Corrida de la Crèche et de Magné.

Le 11 octobre, nous avons organisé les Foulées de Fors qui ont rassemblé près de 400 personnes (hors public) avec 330 coureurs dont une centaine d'enfants et 70 bénévoles. Nous avons reversé 571€ à des associations dont 115€ à ELA et 341€ à la Fédération des Maladies Orphelines.

Nous étions également présents dans les équipes d'organisation de la Coulée Verte avec 5 bénévoles de Fors et de la nouvelle course de Chauray, les 12 km de la trisomie 21, avec 8 bénévoles.

Le 6 décembre, nous avons organisé en partenariat avec l'ASPTT, une course à pied gourmande "façon Médoc", au profit du téléthon. L'organisation assurée par une quinzaine de bénévoles (pour la majorité de Fors) a permis d'accueillir une centaine de coureurs. Nous avons pu remettre à l'AFM, la totalité des engagements, soit près de 700€.



JOG.FORS, la nouvelle section course à pied

Nos projets à venir :

-Un entraînement, le 22 mars, ouvert à tous les coureurs de Fors et ses environs.

-Une sortie, le we du 9 mai pour les adhérents et leur famille à Mosnac(16) avec courses de 12, 20 et 30 km et randonnée

-L'organisation le 10 octobre des Foulées de Fors avec 5 et 10 k à 15h30, animation enfants à 16h45, randonnée et repas.

-Une seconde sortie we, en novembre, à Saint Pierre d'Oléron avec des courses de 10 et 20 km.

-Le Téléthon 2009.

-L'organisation d'un marathon trail, le 8 mai 2010 avec 42 km seul ou par équipe de 3 sur un parcours nature composé de 3 boucles de 7, 14 et 21 km, une animation enfants, une randonnée et la remise des récompenses lors d'un repas festif.

-La participation à de nombreuses courses dont celle du challenge esprit équipe dont nous faisons partie.

Séance d'étirements après l'effort.



Condition d'adhésion à la section :

Un certificat de non contre indication à la pratique de la course à pied y compris en compétition.

3 participations à des entraînements sont possibles pour essai avant adhésion (fournir certificat dès la 1^{ère} séance)

- Adhésion SEP de 7€ (redevable 1 seule fois par personne l'an, quelque soit le nombre d'activité pratiquée en son sein).

- Les rendez-vous :

- le mercredi de 18h à 19h30 au stade de foot, pour des séances de vitesse

- le dimanche matin, à 10h rdv salle de la Fraternelle, pour un footing.

Les encadrants : Alain Pinguet et Guy Arcicault

Le responsable section : Alain Pinguet

8, route de la Blotière 79230 Fors

Tél: 05.49.32.61.49

06 85.52.64.94

E-mail: Jog.fors@orange.fr

Les Foulées de Fors
Samedi 10 octobre 2009
 Départ devant l'église

à 15h30

5 km
 10 km
 Course support du challenge esprit équipe 2009

à 16h45
 Animation enfants

à 15h00
 Randonnée pédestre



ARTS PLASTIQUES, la nouvelle section



Les cours d'arts plastiques ont commencé, un peu tardivement, au mois de novembre 2008. un petit groupe de cinq enfants s'est réuni pour apprendre à maîtriser de nombreuses techniques d'expression artistiques telles que esquisses au crayon et au fusain, crayon de couleur, encre de chine à la plume, peinture ou encore du papier mâché.

Après la fabrication de décorations pour Noël, teinture sur papier ou réalisation d'une œuvre collective, beaucoup d'activités sont encore prévues avant la fin de cette année bien créative.

Les séances sont animées par Suzanna Courault et ont lieu le mercredi après midi dans la salle de poterie.

DANSE ADULTES, la nouvelle section



La section « danse adulte », animée par Valérie Niame-Sabut, a débuté en septembre 2008 et compte aujourd'hui 12 participantes.

Ne pensez pas qu'il soit nécessaire d'avoir un niveau avancé ou d'avoir déjà pris quelques cours auparavant ; Un peu de rythme, de coordination et surtout l'envie suffisent !

Ce cours aborde les bases de la danse Jazz, sur des musiques entraînantes, mais toujours dans le respect de son corps et des possibilités; et bien sûr dans une ambiance décontractée...

Alors, si vous êtes tentés, n'hésitez pas à nous contacter.

2008/2009 : cours le vendredi de 21h à 22 h
2009/2010: cours envisagés le mercredi soir

les responsables : Adeline Trouvé :05.49.78.94.26
Corinne Texeira :05.49.35.44.06

La journée porte ouverte samedi 20 juin 2009 SALLE DES FETES



Les enfants des différentes sections vous présenteront un spectacle danse ,théâtre, guitare; une exposition photos, fiche d'activité proposé ou démonstration sera faite pour les autres sections : poterie, peinture sur soie, arts plastiques, gymnastique volontaire, randonnée, jogging abdos fessiers danse adultes...

Le Bureau élu le 13/10/2008

Président : Jean-Pierre Gouraud 05.49.32.65.01

Secrétaire : Gilles Giraud Secrétaire adjointe : Annie Migeon,

Trésorière : Jackie Roy 06.72.51.32.19