



ufolep
TOUS LES SPORTS AUTREMENT
VAL D'OISE

La Newsletter de la Famille de l'Ufolep Val d'Oise

EDiTO :

Notre stratégie de développement quadriennale arrivera à son terme en fin d'année ; nos équipes d'élus-es et de professionnels-les sont d'ores et déjà attentionnées à poursuivre le travail engagé et se projeter sur les 4 prochaines années.

A cet effet, grâce au solide encrage de l'association EX-AEQUO dans l'agglomération de Cergy - Pontoise, nous nous sommes mis à la recherche de locaux pour y réaliser un projet ambitieux : la création d'un espace socio-sportif. La municipalité d'Osny nous a proposé un lieu correspondant à nos ambitions et c'est donc dans cette ville que nous implanterons cet espace de vie sportive qui réunira notamment l'équipe professionnelle de notre consortium.

En ce début d'année olympique où le sport a été déclaré comme "grande cause nationale" par l'Etat , nous tâcherons plus que jamais en tant que fédération sportive d'éducation populaire d'impulser la volonté de bouger au plus grand nombre pour un vecteur commun : la santé et le bien-être, la lutte contre la sédentarité et la confrontation sportive amicale dans le respect de l'autre.

Nous savons que chacune de nos associations aura à cœur de faire vivre, elles aussi, cette autre idée du Sport. Nous avons d'ailleurs déjà eu le plaisir de l'éprouver en bravant le froid, comme les 750 autres participants du trail des Etangs organisé par les Feux Follets, en ce début janvier.

Nouvelle année rime aussi avec changement, ainsi dans le cadre de la loi du 2 mars 2022, les associations pourront voter à l'assemblée générale de l'Ufolep nationale du 13 avril prochain pour le renouvellement de la gouvernance. Vous recevrez très prochainement les informations pratiques.

Mais aussi, lors de son Assemblée Générale nationale du 18 décembre 2023, nous avons eu à nous prononcer sur le choix d'un assureur. C'est le cabinet Marsh/Axa qui a été élu avec 68,97 % des voix. Des nouvelles modalités d'assurance seront appliquées la saison à venir.

Enfin, reprenez votre samedi 16 mars. date à laquelle se tiendra notre Assemblée Générale annuelle.

En attendant d'avoir le plaisir de vous y retrouver, au nom du Comité Directeur et de l'équipe permanente, recevez tous nos vœux pour la nouvelle année 2024.

Les Co-présidentes :
Pristile COUVERCELLE et
Jocelyne LOQUIEN

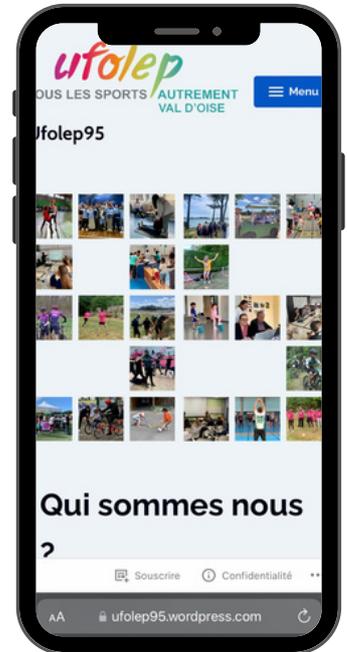


INFORMATIONS

NOUVEAU SITE:

Bonne nouvelle !

Notre tout nouveau site est désormais disponible en ligne. N'hésitez pas à le découvrir dès maintenant en cliquant sur le lien en bas de la Newsletter. Vous y trouverez toutes les informations relatives à notre fédération. Ce site a été conçu pour rendre votre expérience en ligne plus fluide. En tant qu'association, vous bénéficiez d'une page dédiée qui vous mettra en valeur de la meilleure manière possible. N'hésitez pas à nous faire parvenir votre logo, vos coordonnées, et tout lien pertinent afin que nous puissions les intégrer.



NOUVELLE CAMPAGNE SUR L'ÉGALITÉ :



L'Ufolep lance en 2024 une campagne dédiée à l'égalité. Que ce soit lors des événements sportifs, des pratiques quotidiennes ou pendant les formations notre engagement en faveur de l'égalité se déploie. La campagne, vise à combattre les préjugés et à illustrer nos actions concrètes pour l'inclusion. Rejoignez-nous dans cette quête d'égalité et de respect pour tous nos sportifs, leurs familles et leurs supporters.

LAURÉATS AAP :

Nous sommes heureux de vous dévoiler les noms des associations qui sont lauréates de notre Appel à Projets 2023 ! Ces projets promettent de dynamiser notre comité sportif.

Félicitations à chacun des lauréats :

- AC Marines
- Cergy'm Club
- ASSO A Gymnastique
- Association Chaque Enfant Est un Amour
- Entente Cycliste Osny Pontoise
- Sangliers du Vexin
- Montmagny Sports

**MONTMAGNY
SPORTS**



ESPACE SOCIO SPORTIF :

Nous vous dévoilons notre nouveau projet : un Espace Socio-sportif en collaboration avec l'association Ex-Aequo et la ville d'Osny. Cet espace sera un lieu de rencontre pour nos membres, renforçant les liens entre les associations.

Vous pouvez y contribuer de plusieurs manières :

- Contribution Individuelle : En tant que membres de la fédération, vous pouvez venir nous aider pendant les travaux et l'aménagement de l'espace.
- Mise en Relation : Si vous avez des contacts, partenaires, ou des associations intéressées à collaborer pour notre nouvel espace socio-sportif, nous vous encourageons à nous les présenter.
- Donation :** Faites un don via notre campagne de Crowdfunding. Chaque euro compte.

Votre soutien est essentiel pour créer un lieu vivant. Vous trouverez en bas de la Newsletter le dossier présentant le projet et la campagne de crowdfunding. Ensemble, nous pouvons réaliser quelque chose d'exceptionnel pour nos membres et la communauté sportive.



• EX AEQUO •

UFOLEP

Pôle Sport Société

Accompagner pour transformer



Lettre ouverte

Chers membres de l'UFOLEP 95,

Un des membres de la commission cyclo sport de notre comité UFOLEP, connaît depuis plusieurs mois une campagne de dénigrement et de harcèlement notamment sur les réseaux sociaux.

Le harcèlement sous toutes ses formes, que ce soit physique, verbal, psychologique ou en ligne, est inacceptable et incompatible avec les valeurs que nous défendons en tant que fédération sportive et en tant qu'Homme.

Nous croyons en l'inclusion, le respect mutuel et l'esprit d'équipe, et nous nous efforçons de créer des environnements où chacun peut s'épanouir sans crainte ni intimidation.

Nous ne sommes pas obligés d'être toujours d'accord mais les échanges doivent se faire dans le respect de l'autre.

Nous encourageons chaque adhérent du comité à être vigilant, chaque président à prendre ses responsabilités quand des faits de ce type sont dénoncés pour éradiquer ce type d'agissement.

Ensemble, faisons de l'UFOLEP 95 un exemple de bienveillance et d'intégrité.

Sportivement,
Les membres de la commission sportive cyclo sport et les membres du comité directeur de l'UFOLEP





PSC1

Apprendre à sauver une vie ne prend que 7 heures ! Nos sessions PCS1 permettent d'acquérir les gestes de premiers secours pour intervenir en cas d'urgence. Il nous reste de la place pour les prochaines sessions, ne tardez pas à vous inscrire en cliquant sur le lien en bas de la Newsletter.

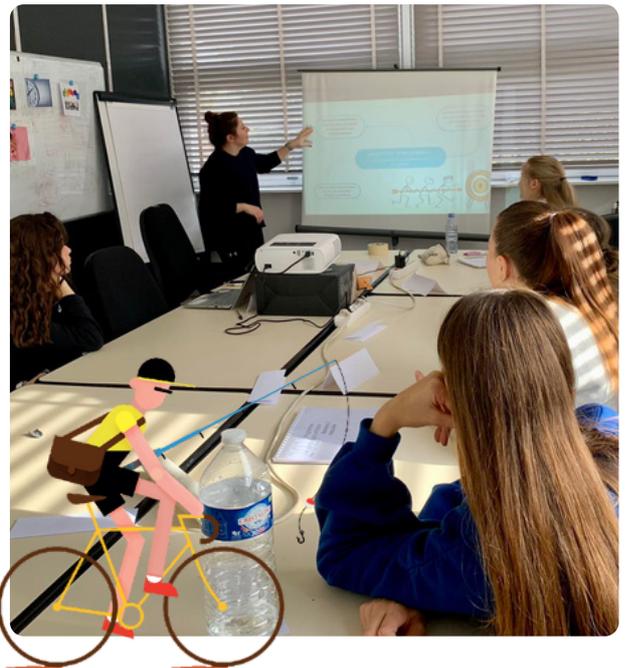


BREVET FÉDÉRAL

La première partie est le tronc commun, qui couvre les bases du mouvement associatif et permet d'apprendre les règles, obligations et animation pour une associations. Nous vous offrons également des modules spécifiques de gymnastique et des activités cyclistes vous permettent l'accès au brevet fédéral d'animateur ou d'officiel .

Forgez votre avenir sportif avec nous !

Pour plus d'infos :
Marion.ufolep95@gmail.com



UFO BABY

Nous vous proposons une formation étalée sur 2 jours dédiée à l'éveil corporel des tout-petits accessible à partir de 12 ans et coûtant 50€.

Pour déterminer le créneau idéal, nous sollicitons votre participation au sondage dédié en bas de la newsletter.

Pour plus d'infos :
Marion.ufolep95@gmail.com



MISE EN LUMIÈRE

GSA

La Gymnastique artistique d'Eragny, association loi 1901, est née au sein du Centre d'Animations et d'Initiatives d'Eragny (CAIE) dans les années 1980. En 1997, suite au démantèlement de notre association mère, quelques parents volontaires et déterminés ont fait renaître l'association pour que leurs enfants s'épanouissent dans leur activité favorite ; la GSA Eragny prenait ses racines dans le terreau déjà bien fertile de sa 1ère naissance.



Notre souhait est de pouvoir rendre accessible à tous la pratique de la gymnastique en pratiquant notamment, des tarifs de cotisations abordables. Pour cela, nous apportons un soin particulier à développer nos partenariats : la commune d'Eragny, l'Etat, le conseil départemental, l'Ufolep. Leur soutien et/ou aides financières nous aident à atteindre cet objectif. Depuis 2022, nous bénéficions d'une salle spécialisée (financée par l'Etat, le Conseil régional, la commune). Spacieuse et fonctionnelle, elle nous permet aujourd'hui de développer une section masculine et d'organiser des rencontres compétitives et festives.

Nous travaillons à développer l'engagement associatif chez les jeunes, les accompagner et les former (formations fédérales et formation professionnelle). Nous envisageons d'organiser des événements pour favoriser les rencontres entre les différents groupes de notre association : fête d'Halloween, de Noël, olympiades etc. Nous essayons également, en plus des stages collectifs organisés à chaque petites vacances scolaires, organiser un stage d'été d'une semaine au mois de juillet. Nous voulons également continuer le développement de notre section de gymnastique artistique masculine.

Depuis cette date, nous sommes affiliés à l'Union Française des Œuvres Laïques d'Education Physique (UFOLEP) dont nous partageons les valeurs d'Education Populaire : accessibilité à tous, laïcité, citoyenneté, solidarité, éducation.





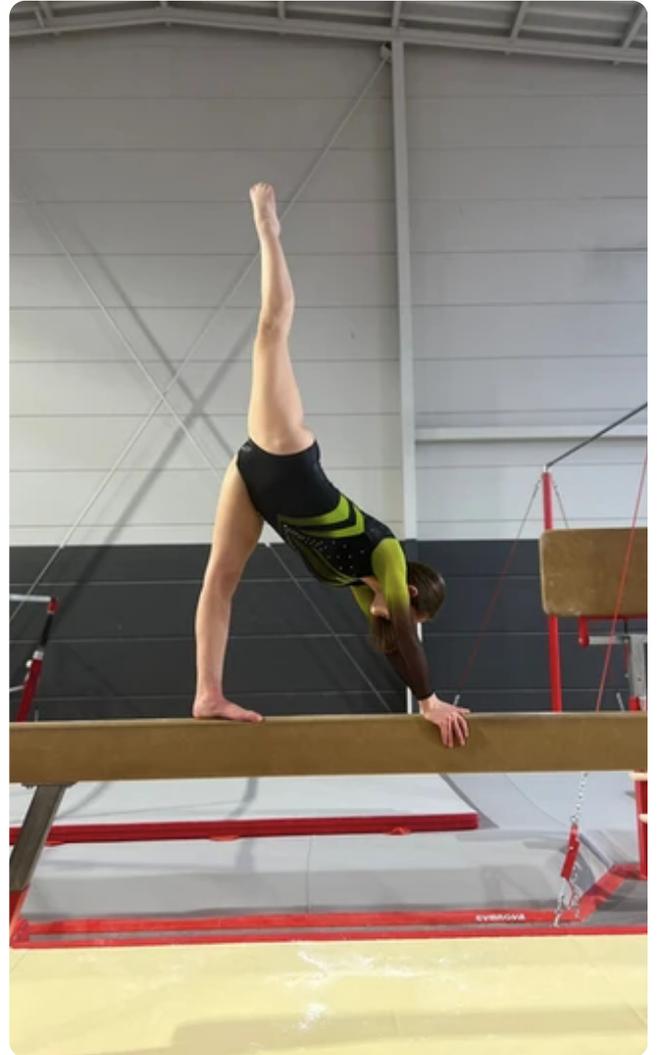
Notre politique associative et sportive est basée sur la transmission de nos valeurs et le développement de compétences de nos jeunes gymnastes. Pour cela, l'équipe dirigeante soutien et accompagne ceux-ci dans leur parcours sportif, leur prise de responsabilité au sein de l'association, leur formation fédérale ou professionnelle.

La collaboration avec l'UFOLEP 95 nous offre l'opportunité de former nos jeunes aux rôles d'officiel, d'animateur, ainsi qu'aux premiers gestes de secours. Cette collaboration nous a également permis d'inscrire trois jeunes au Certificat de Qualification Professionnelle (CQP) et de les intégrer en service civique pour une période de 9 mois. L'UFOLEP joue un rôle bénéfique pour le club en nous permettant de participer à de nombreuses compétitions et d'en organiser.

En parallèle, l'obtention de la subvention dans le cadre de l'Appel à Projet offre la possibilité de concrétiser des initiatives qui nous tiennent profondément à cœur.

L'équipe technique est solide, consciencieuse, compétente et respectueuse des enfants qui nous sont confiés et qui évoluent dans les différents groupes de la gymnastique des tous petits, des loisirs ou des compétitions.

L'équipe de la GSA Eragny



MISE EN LUMIÈRE

Christopher Cheron

Chris a commencé la gymnastique dès l'âge de cinq ans à Osny en FFG. Après une courte pause durant l'adolescence, son attachement profond à ce sport l'a ramenée à reprendre. Dès 2002, il s'est investi en tant que responsable technique, passant ensuite à l'UFOLEP.

La Gymnastique : Un Sport Complet et Collectif

Interrogé sur ce que la pratique de la gymnastique lui a apporté, Chris souligne la dualité de ce sport, à la fois individuel et collectif. Il évoque la fierté personnelle qui émerge de la discipline individuelle, tout en soulignant l'importance de donner son maximum pour le club, l'équipe et la ville. Pour lui, la gymnastique est un sport complet qui nécessite confiance en soi, connaissance de son corps, esprit d'équipe et solidarité.

Un Pilier au sein de l'UFOLEP

En tant que responsable des juges féminines 1 en Ile de France et co-responsable de la commission départementale de gymnastique à l'UFOLEP 95 et 92, Chris occupe une place centrale au sein de l'UFOLEP 95 et 92. Il témoigne de la vitalité de cette activité, soulignant son caractère ouvert à tous, indépendamment de l'âge ou du niveau. Il met en lumière le côté familial et festif de la gymnastique à UFOLEP, où la pression de la compétition est mit de coté au profit de la fierté et de la solidarité.



Des Objectifs Inspirants

Lorsqu'on lui demande quels sont ses objectifs pour la saison actuelle et les années à venir, Chris se montre ambitieux. Il souhaite que toutes les compétitions se déroulent bien avec des résultats gratifiants pour les départements 95 et 92, tout en maintenant la dynamique positive. Ses objectifs à long terme inclut la revitalisation de la gymnastique masculine, l'accueil de nouveaux clubs et licenciés, l'expansion de l'UFOLEP et l'organisation de semaines nationales.

Un Hommage aux Bénévoles et aux Formateurs

En conclusion, Chris adresse des remerciements chaleureux aux nombreux bénévoles qui font vivre l'activité gymnique, tirant son chapeau à l'équipe de formateurs du 95. Il exprime son plaisir à participer à la formation des personnes et à observer les évolutions des entraîneurs et juges, soulignant l'importance de ce travail enrichissant.



PARCOURS SPORT, OLYMPIQUE ET CITOYENNETÉ:

Suite à la journée de positionnement, au cours de laquelle les jeunes ont passé des tests écrits et physiques, nous avons pu sélectionner des profils motivés et prêts à s'engager à 100% dans cette aventure.

Les jeunes ont entamé leur parcours depuis le 8 janvier avec des semaines bien remplies, comprenant des journées d'atelier, des séances sportives et des journées en structure de leur service civique.

L'objectif de ces parcours est de préparer nos jeunes à relever les défis de demain et de les guider vers un avenir professionnel sportif.

Pour rappel, le Parcours Sport, Olympisme et Citoyenneté permet de passer le BAFA, qui est le point de départ pour poursuivre vers le Certificat de Qualification Professionnelle (CQP), ouvrant ainsi des horizons encore plus vastes.

Il reste des places. Si vous êtes intéressés ou si vous connaissez quelqu'un que cela pourrait intéresser, n'hésitez pas à partager l'information et à contacter Donia (doniakria.exaequo@gmail.com) ou Alison (alison.exaequo@gmail.com).



3 bienfaits de faire 10 000 pas par jour :

- Amélioration de la Santé Cardiovasculaire
- Contrôle du Poids et de la Composition Corporelle
- Bienfaits Mentaux et Émotionnels

À MON RYTHME :

Explorez le dispositif "À Mon Rythme" avec la Maison Sport Santé !

"À Mon Rythme" est le fruit d'un partenariat avec la Maison Sport Santé de l'Association Ex-Aequo, désormais disponible sur la chaîne YouTube de l'UFOLEP Nationale !

Cette vidéo vous plonge dans l'univers des activités sportives et des initiatives santé qui animent notre comité. Regardez, partagez et ensemble, cultivons bien-être et sport !

Pour visionner la vidéo cliquez sur le lien en bas de la Newsletter.



A Mon Rythme
je cultive mon bien-être



SÉJOUR EN BRETAGNE :

Vivez l'Aventure Bretonne avec nos Seniors !

Embarquez pour un voyage mémorable en Bretagne en compagnie de nos seniors ! La vidéo souvenir de ce séjour sportif et convivial est maintenant disponible, capturant des images inoubliables.

Découvrez le côté sportif de la vie avec "Seniors Soyez Sport", une initiative en partenariat avec l'association Ex-Aequo et la conférence des financeurs.

Pour regarder la vidéo cliquez sur le lien en bas de la Newsletter.

NOUVEAUX FORMATEURS :

Depuis décembre, nous comptons de nouveaux formateurs PSC1 dans notre équipe. Après plusieurs jours de formation, Fabian, Marianne et Alison ont obtenu leur certification. Nous sommes fiers de ces membres qui, par leur engagement, contribuent à créer un environnement plus sûr pour tous en partageant leurs connaissances lors de nos sessions PSC1.



VOT JEUNES 2024 :

Le Val d'Oise Trophy jeunes 2024 a débuté le 13 janvier avec la première manche à Osny.

Retrouvez quelques photos de la course ci-dessous.

Pour suivre toute l'actualité sur le VOT jeunes 2024, abonnez-vous à la page VTT UFOLEP 95 sur Facebook en cliquant sur le lien en bas de la newsletter.



1^{ère} manche

Samedi 13 janvier 2024
Osny
 Parc de Grouchy
 S.Besche 06 45 13 48 91
Stephane.besche@wanadoo.fr

2^{ème} manche

Samedi 3 février 2024
Achères
 M.Prévoist 06 78 77 57 99
cycle@cloca.fr

3^{ème} manche

Samedi 9 mars 2024
Cergy
 Bois de Cergy
 P.Ouali 06 83 10 59 69
Philippe_ouali@orange.fr

4^{ème} manche

Samedi 16 mars 2024
Bonnières
 N.Duval 06 43 92 84 28
teambonnièresvtt@gmail.com



5^{ème} manche

Samedi 23 mars 2024
Mery sur Oise
 Bois de la Garenne
 C.Christien 06 03 76 15 56
Cvc.mery@gmail.com

6^{ème} manche

Départemental 95 (sauf minimes)
Samedi 27 avril 2024
Fosses
 Parc Allendé
 E.Galot 07 60 34 79 95
Emilien95470@hotmail.com

7^{ème} manche

Samedi 8 juin 2024
Survilliers
 Parc de la mairie
 F.Chéret 07 86 57 11 34
Cheret.fabrice@orange.fr

8^{ème} manche et finale

Samedi 15 juin 2024
Marines
 Bois de Jean
 P.Renault 06 09 24 60 89
arcmarines@gmail.com

TRAIL DES ÉTANGS ORGANISÉ PAR LES FEUX FOLLETS 95 :



Le 14 janvier a eu lieu le trail des étangs à l'île de loisirs de Cergy Neuville. 2 parcours, 10km et 17km pour les coureurs, un 10km marche était aussi proposé. Nous avons pu remarquer la participation de l'association Marathon de l'espoir est venue accompagner Romain sur le 17km. Bravo à tous les participants!"



COMPÉTITION DÉPARTEMENTALE DE GYMNASTIQUE :

Ce week-end le 26, 27 et 28 janvier, la salle de gymnastique d'Éragny a accueilli avec brio le Compétition Départementale de Gymnastique. Un immense merci à GSA pour son accueil et son organisation exemplaire, ainsi qu'à tous les bénévoles dévoués.

Félicitations à tous les participants pour leurs performances remarquables. Un bravo spécial aux qualifiés pour les régionales.

Ce championnat a été un succès. Merci à tous ceux qui ont contribué à cet événement inoubliable !



À VENIR

FÉVRIER

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
			1	2	3 VOT JEUNES	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
STAGE SPORTIF						
	UFO STREET	UFO STREET		UFO STREET		
19	20	21	22	23	24	25
		UFO STREET	UFO STREET	UFO STREET		
26	27	28 Formation PSC1	29			



MARS

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
				1	2	3
4	5	6 CERGY EXPRESS	7	8	9 VOT JEUNES	10
11	12	13	14	15	16 VOT JEUNES	17
18	19	20	21	22	23 VOT JEUNES	24
25	26	27	28	29	30	31



EX AEQUC

STAGE SPORTIF

Pour les 5 à 9 ans
De 9h à 17h

12 - 16 FEVRIER
Au gymnase Jean Jaurès à Villiers-le-Bel

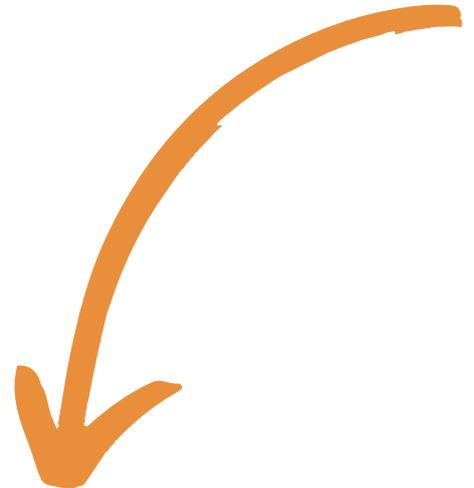
Inscription 

Contact : birkan.ufolep95@gmail.com

ufolep TOUS LES SPORTS AUTREMENT VAL D'OISE

ville de Villiers-le-bel

ne pas jeter sur la voie publique.



Journée internationale des droits de la femme

6 MARS

Ouvert à toutes

Venir en tenue de sport
Possible avec vos enfants

CERGY EXPRESS

Prenez possession de Cergy à travers une après-midi sportive
13h à la place Olympe-de-Gouges

Contact : Vivien
06 37 37 81 15
vivien.messaglio@gmail.com



Ils nous soutiennent !

