**Atelier "taiji, découverte du mouvement à travers le médium peinture" animé par Flo.**: le 23 janvier 2016 après-midi au Chalet du Club.

Projet en relation avec son mémoire de Formation de CM.

Ce sera un atelier où toutes les personnes, mêmes celles qui ne savent pas dessiner ou peindre sont les bienvenues !!!

**Ateliers de Qi-Gong :**

* 05/12/15 et 06/02/16 : animés par Annick Ronné Le Verre – 14H30-17H30 Salle de Psychomotricité de l’école Dulcie September.
* 19/03 et 09/04/16 : animés par Elisabeth Larivière – 14H30-17H30 Salle de Psychomotricité de l’école Dulcie September. Programme : Hui Chun Gong - les animaux mythiques\_ *Les animaux mythiques font partie des plus anciennes méthodes de travail énergétique. En approchant l’esprit vital des animaux : la grue, le chat du printemps, le phénix, le cerf, le crapaud à 3 pattes, nous entrons dans une recherche profonde qui vise à régulariser les systèmes endocriniens, accroître les fonctions vitales, renforcer le système immunitaire et rajeunir les fonctions physiologiques des organes.*

 **Tarifs :**

* Adhérents section ou autre section de l’USI : 17€/pers.
* Invités : 25€/pers.

**Master Class :**

Animées par Florence Choffrut et Jean-Paul Guervin, ces Master Class sont tout particulièrement destinées aux enseignants de la section dans le cadre de leur formation.

Mais elles s’adressent aussi à tout élève avancé souhaitant préparer les passages de duans ou des ATT ou participer à des compétitions.

 5 Master Class sont planifiées pour cette saison :

* 17 octobre 2015
* 07 novembre 2015
* 12 décembre 2015
* 26 mars 2016
* 9 avril 2016

Elles se déroulent le samedi après-midi à l’école Dulcie September.

Le candidat devra appliquer ce qui est demandé en fédération pour le passage de l'ATT1 avec cependant en plus, présentation de l'arme choisie pour l'Att2.

**Formations des enseignants bénévoles :**

Flo. Se prépare à passer le CM , Ivan à passer l’ATT1, Bruno à passer l’ATT2 et Christophe finaliser le CQP et suivre la formation de Juge de compétition ou d’ATT.

**Formations USI : Sylvie Monvoisin à l’USI sylviemonvoisin@usivry.org**

Formation sur "les étirements" thème proposé cette année.

Séquence en soirée avec le Conseil Général 94 encadrée par Thierry Maquet le **jeudi 12 novembre de 19h à 21h.** Pour tous renseignements et inscriptions suivre ce lien : <http://www.usivry.com/telechargements/etirement12.pdf>

-- Séquence en journée **samedi 28 novembre de 9h à 16h30**, encadrée par Martine Favier (USI) (de la théorie à la pratique, tout sur les étirements) complète fortement la séquence du 12 novembre.
Inscription pour le 28 novembre "les étirements" suivre ce lien : <http://www.usivry.com/telechargements/etirement28.pdf>

**-- Journée d'étude des dirigeants :**
Le club vous propose une séquence pour mieux connaitre le club omnisports le samedi 21 novembre 2015 de 8h30 à 17h30 à l'espace Robespierre.

Seront abordés les thèmes suivants  le bénévolat, les entraîneurs, les salariés, les sections, la vie associative.. Les difficultés de communication dans le club, les rapports avec le club omnisports  etc.... Cette journée a été décidée suite aux remarques de quasiment toutes les sections sur ces problèmes.

**-- Formations CROSIF** : Comité Régional Olympique et Sportif d'île de France

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Dates | Thématiques | Lieu |   |   |
| **03/11/2015** | Module « Formation des éducateurs sportifs » : **Améliorer la confiance et la motivation des jeunes sportifs** | CROSIF |   |   |
| **05/11/2015** | Module « Formation des éducateurs sportifs » : **Adapter sa formation aux besoins des licenciés** | CROSIF |   |   |
| **06/11/2015** | Module « Manager et développer son association » : **Financer son association et trouver des partenaires** | CROSIF |   |   |
| **12/11/2015** | Module « Sport Santé » : **Gérer son stress en compétition et chez soi** | CROSIF |   |   |
| **13/11/2015** | Module « Informatique » : **PowerPoint** | CROSIF |   |   |
| **14/11/2015** | Module « Formation des éducateurs sportifs » : **Connaître le milieu du sport en France** | CROSIF |   |   |
| **17/11/2015** | Module « Informatique » : **Outlook (gestion de mails, planning, contacts…)** | CROSIF |   |   |
| **18/11/2015** | Module « Informatique » : **Publisher (créer son journal, affiche et carton d’invitation)** | CROSIF |   |   |
| **19-20/11/2015** | Module « Informatique » : **Première éléments (réalisez vos reportages vidéos et partagez-les sur Internet)** | CROSIF |   |   |
| **21/11/2015** | Module « Sport Santé » : **Sensibilisation à la formation d’Educateurs Sport Santé** | CROSIF |   |   |
| **24/11/2015** | Module « Dirigeants d’association » : **Gérer son projet associatif** | CROSIF |   |   |
| **27/11/2015** | Module « Manager et développer son association » : **Prendre la parole en public, gérer son émotivité** | CROSIF |   |   |
|   |   |   |   |   |   |   |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Toutes ces sessions de formation sont disponibles.

Pour toute demande d’information complémentaire, n’hésitez pas à contacter le CROSIF.

**Fête des 10 ans :**

Pour les 10 ans de la section, nous avons décidé d’organiser une fête pour réunir les adhérents de la section et pas seulement les adhérents de cette saison mais également les anciens élèves. Nous avons invité également tout ceux qui ont contribué ou contribuent à la vie de notre section : des membres du Bureau de l’USI, de l’équipe administrative, du service des Sports de la Mairie,… Et aussi le Maître de l’école Yang Jia Lao Jia, Antoine LY, qui a répondu présent, les professeurs d’Ile de France de l’école YJLY.

Beaucoup d’invitations de lancées. Aujourd’hui la participation est de 54 personnes. Seulement 16 adhérents sur la centaine que nous sommes ont répondu. Alors si vous ne l’avez pas encore fait, faites nous savoir si vous participerez à cette soirée.

Pour recevoir tout le monde, il fallait une grande salle. Grâce à l’aide de l’USI, nous avons pu louer la grande salle des Champs Dauphins (2 rue Ernest Renan). Un bel endroit pour nous retrouver.

Cette soirée, nous la voulons festive avant tout : ce sera l’occasion de nous retrouver, de faire connaissance avec les professeurs, les élèves des autres cours,… et de s’amuser et de danser !

Un buffet des mets préparés par les convives agrémentera la soirée. Il est possible de réchauffer les plats. Les boissons sont offertes par la section.

Nous accueillerons les invités à partir de 18H. Des démos seront « improvisées » en début de soirée pour laisser ensuite libre cours à la fête.

L’installation de la salle pourra se faire dès la veille et nous aurons besoin du concours de personnes disponibles pour nous aider à la mise en place.

Egalement, nous souhaitons faire une projection de photos de ces 10 ans écoulés et avons lancé un appel à rechercher des photos éventuelles.

Déployer l’éventail.

**Séminaire de Diététique chinoise :**

Enfin autre évènement que nous souhaiterions mettre en place cette année en partenariat avec l’association de l’AMYT Paris 13: Un week-end de séminaire sur le sujet de la Diététique Chinoise qui serait animé par Marie-Emmanuelle GATINEAUD (Diététicienne Nutritionniste D.E., Diététique Chinoise Appliquée) et qui coûterait environ 40 €/pers. Il nous faut trouver une salle disponible sur 1 week-end et pouvant accueillir une vingtaine de personnes.

Nous cherchons des bénévoles intéressés pour mettre en œuvre ce projet.

Marie-Emmanuelle GATINEAUD

**Diététicienne Nutritionniste D.E., Diététique Chinoise Appliquée**

Immeuble Les Lavandes – 5, rue Jules Verne – 13090 AIX EN PROVENCE – France

Tél. : 04 42 26 05 35 et 06 29 03 87 46 Mail : megatineaud@yahoo.fr

Site : diet-gatineaud.com

DIETETIQUE CHINOISE : en théorie et en pratique

PROGRAMME SUR DEUX JOURS

**Notions de physiologie chinoise**

Les concepts de base : le *Yin* 阴 (陰) et le *Yang* 阳 (暘), l’Essence *Jing* 精, le Souffle *Qi* 气 (氣), le

Sang *Xue* 血 et les Liquides Organiques *Jin Ye* 津 液, l’Esprit *Shen* 神

La physiologie de la digestion : les organes-fonctions concernés, les rôles de Rate *Pi* 脾 -Estomac

*Wei* 胃 et du Rein 肾 (extraction du Jing 精des aliments ; extraction du *Qi* des aliments : *Gu Qi* 谷

气), l’évacuation des déchets, bilan de la digestion

**Notion d’aliment en médecine traditionnelle chinoise**

Le *Jing* 精, le *Qi* 气 (氣), la saveur *Wei* 味, la forme *Xing* 形

**Théorie des 5 Mouvements *Wu Xing*** 五行**et leurs correspondances**

**Autres principes généraux de la diététique traditionnelle chinoise**

Les fondements philosophiques, le besoin de chaleur digestive, le contrôle de l’Humidité, la qualité

de l’environnement émotionnel, la qualité de la mastication, les quantités ingérées, la structure des

repas, la qualité nutritionnelle

**Les pyramides alimentaires : occidentale et chinoise**

**Classifications des aliments selon leur nature et selon leur saveur**

**Diététique traditionnelle chinoise selon l’âge**

Les enfants, les adultes, les femmes à la puberté, en âge d’avoir des enfants, enceintes, ménopausées,

les personnes âgées

**Diététique chinoise selon les constitutions (Vide de *Yin*, Vide de *Yang*, Vide de *Qi*, Vide de Sang)**

**Diététique chinoise selon les saisons**

**Récapitulatif pratique pour l’élaboration des repas au quotidien**

SUPPORTS DE DOCUMENTS LAISSES AUX PARTICIPANTS