

**NEW!**  
**NOUVEAU!**

**Mai et Juin 2020**

*Bonjour à tous*

*J'espère que vous allez bien.*

*Comme je vous l'ai déjà dit, je ne vous oublie pas, je pense bien à vous. Depuis quelque temps, je travaille sur un projet et je suis heureux de vous le présenter aujourd'hui et de le mettre en place dès maintenant.*

*Je vous propose des activités sportives « terrestres » tant que la piscine restera fermée et que les activités sportives « aquatiques » seront impossibles. Je vous le laisse découvrir sur les pages suivantes.*

*C'est une opération qui associe le retour au sport et la solidarité. Elle est ouverte à tous et s'adapte au niveau de chacun.*

*Je reste à votre disposition pour tout renseignement.*

*Sportivement*

*Jean-Michel*



*Un nouveau projet*



## ALE & AQUASPORT

Opération :

### « Retour au sport et bonne action »

#### Principe :

Au travers d'ALE et AQUASPORT, je propose la mise en place de plusieurs types de circuits sport-santé-loisirs :

- en extérieur
- par groupe de 8 personnes maximum
- en observant les règles de distanciation physiques sanitaires
- dans le respect des textes de source légale, ministérielle et fédérale.

#### Les différents circuits sur une durée d'environ 1h / 1h15 :

- Circuits en marche et/ou marche nordique cool ou sportive avec ou sans « gym et ateliers »
- VTT cool ou sportif avec ou sans « gym et ateliers »

#### Mise en place en amont :

- Accueil, parking
- Poste de secours
- Circuits par niveau, ateliers, balisages
- Présentation des circuits, explications des fléchages, exercices, objectifs pour certains exercices.
- Lingettes et gel fourni sur site et chaque atelier.

#### Les objectifs :

Plus besoin de le prouver, le sport contribue à une meilleure santé mentale et morale : c'est encore plus vrai dans le contexte actuel !

Je pense que le sport, avec ses valeurs, peut aider chacun d'entre nous à « évacuer » et à permettre de passer cette période parfois difficile à vivre pour certains, notamment pour les professions d'engagements auprès de nos proches, pour nos structures institutionnelles, pour nos entreprises, mais aussi pour tous ceux qui ont été touchés par la maladie ou par les conséquences économiques de cette crise sanitaire.

Ainsi, je vous propose de :

- favoriser la détente psychologique par le contact par la nature
- renouer du contact social, ... sport-bla-bla... à distance responsable et préconisée (spécialité de bon nombre d'adhérents(es) 😊)
- reprendre le sport sans compétition et sous contrôle : «sport-santé-loisirs-bien-être»
- retrouver une certaine condition physique, lutter contre la dé-musculation ou la prise de poids
- permettre simplement aux adeptes de l'aquatique de découvrir les activités terrestres proposées
- rebondir, être plus performants pour faire face à la suite



Le résultat en sera meilleur ensemble que tout seul,  
j'en suis persuadé : Vive le « Sport-Santé Public » !

SEUL, ON VA PLUS VITE

  
Ensemble  
on va plus loin

#### **La contribution :**

- Pour les adhérents :
  - o 2 trous sur les cartes AQUASPORT
  - o 1 trou sur les cartes ALE
- Pour les non adhérents : achat d'une carte « initiative populaire FSGT » / paiement possible par tout moyen, dont ANCV et MAIF

Cette contribution sert à financer les divers frais (locations de matériels, coûts désinfectants et protections, mise en place & préparation des circuits en amont, assurance complémentaire).



***NB :** Les bénéficiaires après paiement des frais précités seront reversés pour l'achat de matières premières en vue de la confection bénévole de masques alternatifs homologués par des adhérentes d'ALE & AQUASPORT ; masques qui seront redistribués gratuitement.*

***Appel :** De nouvelles couturières peuvent me rejoindre pour cette opération « Masques ».*

#### **Conditions pour accéder aux circuits :**

- Réservation préalable obligatoire (gestion créneaux et homogénéité des groupes)
- Respect des consignes et signalétiques d'aménagement
- Port d'un masque perso en phases de préparation, briefing et plus
- Désinfection obligatoire intermédiaire par vos soins du matériel prêté après usage avec les produits fournis
- Avoir un portable sur soi
- Régler la contribution
- Apporter sa bonne humeur et sa gentillesse

#### **Horaires à réserver (sous réserve de mon planning « piscine ») :**

- Mardi : 14h00 à 15h15, 16h00 à 17h15, 19h00 à 20h15
- Mercredi : 12h30 à 13h30
- Jeudi : 19h00 à 20h00 et 20h30 à 21h30/45 sport+ et ++
- Samedi matin : 9h00 à 10h15 - 11h15 à 12h30
- Samedi après-midi : 1 fois toutes les deux semaines :
  - o 15h00 à 16h15 Rando pédestre ou vtt cool
  - o 17h00 à 18h30 VTT, VAE ou normal sport + et ++ ou triathlon (PPG-Course-VTT)



Merci de me retourner vos réservations en précisant bien vos souhaits pour une meilleure gestion.

Les réservations peuvent se faire individuellement ou en groupe. Si vous souhaitez réserver en groupe, une seule personne s'occupera de la réservation en inscrivant le nombre de participants correspondant, ainsi que le prénom et le nom de chacun.

**Option VIP : location VAE, 3 max par groupe**

Sur RDV, organisation et tarifs : me contacter.

Location VTT électrique pour découverte, essais, ou rando plus longue, débutants ou confirmés

2 VAE (taille L) et 1 VAE (taille M) disponibles à la location.

Vous souhaitez me contacter ?



06 75 24 06 99



Jean-michel.pierre3@wanadoo.fr



Aquasport Jean-Michel Piscine de Fontenay-Trésigny

ALE Sports Santé



[www.aquasport.fr](http://www.aquasport.fr)

[www.ale-sports-sante.fr](http://www.ale-sports-sante.fr)

A très bientôt !