

El' feul' du 59

Mars 2014

A l'occasion des 80 ans de la
F.S.G.T. en 2014
Le Comité du Nord vous propose
d'effectuer une flash mob
lors des grandes manifestations

2^{ème} manifestation :

Championnat de France F.S.G.T. de Judo
Samedi 19 avril 2014



Cliquer sur l'image
Calendrier 2014

**Pour que le sport change ma vie ...
... la F.S.G.T. change le sport**



Cliquer sur l'image
Voir la vidéo sur le site internet



Inter clubs
15/03 à Auby

Inter clubs
22/03 à Lewarde

**Championnat inter régional F.S.G.T.
Minines – Juniors et kyus c- j/s
23/03**

**Championnat de France F.S.G.T.
Minimes – Kyus – Juniors
Equipes minimes
19,20 et 21/04 à Sin le Noble (59)**



Course des Géants
16/03 à Comines

20èmes Foulées Printanières
16/03 à Saultain

Course des Hameaux
30/03 à Faumont

**La Viviccità
27/04 à Vieux Condé**



Triplettes
9/03 SMDP Dunkerque



2ème journée été
30/03 à Trith Saint Léger (59)



Une nouvelle page sur le site du Comité Nord :

« Ca se passe ailleurs »

Vous trouverez toutes les activités qui se déroulent dans les autres comités F.S.G.T. et qui ne sont pas sur nos calendriers.



Cassolettes de fruits de mer

Préparation : 15 minutes • Cuisson : 22 minutes • Difficulté : ★ Budget : ★★

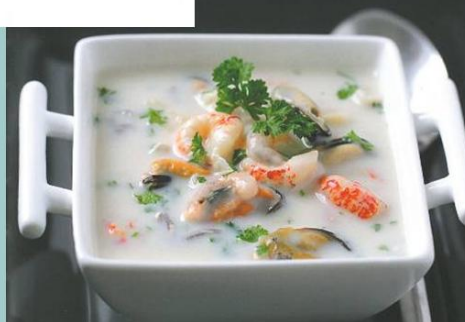
Pour 4 personnes

- 2 échalotes
- 1 gousse d'ail
- 1 cuil. à soupe d'huile d'olive
- 500 g de fruits de mer
- 1 cuil. à café de persil haché
- 10 cl de vin blanc
- 10 cl de bouillon de légumes
- 1 cuil. à soupe de Maizena
- 10 cl de crème liquide entière
- 2 cuil. à soupe de crème de marolles
- Sel et poivre

Faites revenir les échalotes émincées et l'ail dans l'huile d'olive. Ajoutez les fruits de mer, le persil haché et arrosez de vin et de bouillon. Mélangez et laissez cuire 10 minutes à couvert.

Diluez la Maizena avec un peu de jus de cuisson puis reversez-la dans la sauteuse avec les fruits de mer et mélangez jusqu'à épaississement. Ajoutez la crème liquide et la crème de marolles. Salez si nécessaire et poivrez.

Répartissez les fruits de mer dans les cassolettes et servez aussitôt.



FORMATIONS

Pratiques familiales – Petite enfance 5 mois / 6 ans :

12 et 13 avril 2014 à Faches Thumesil (59)

Marche nordique :

Stage fédéral des animateurs de marche nordique à Alençon (61)

Natation :

Formation animateurs « bébés nageurs » F.S.G.T. à La Roche sur Yon (85)



Pensez à mettre en place une activité

PETITE ENFANCE – PRATIQUES FAMILIALES

Formation dans le Nord

Les 12 et 13 avril 2014

Remise des classes

Gamme ASICS Survêtements

20 Avenue St ROCH – B.P. 10117
59302 Valenciennes Cedex
03 27 47 96 55 ou cosports-fsfgt@wanadoo.fr

La COSPORTS-FSGT vous offre*
l'impression cœur et dos jusqu'au 1^{er} janvier 2013

La COSPORTS-FSGT vous offre*
l'impression cœur et dos jusqu'au 1^{er} janvier 2013

Textiles
Tenue shorts, Polo, Tenues, Pantalon etc...

Articles Publicitaires

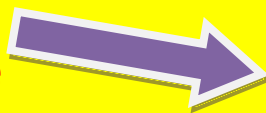
Récompenses Sportives

Articles d'Arts Martiaux
MATSURU & NORIS

Résultats - Photos

Articles de presse

sur le site



Cliquer sur l'image

Fédération Sportive et Gymnique du Travail

20, avenue Saint Roch – B.P. 10117 – 59302 Valenciennes cedex

Tél : 03 27 47 96 55 – Fax : 03 27 47 35 88 – Courriel : fsfgt59@wanadoo.fr – Site : www.fsfgtnord.org