



El' feul' du 59

DECEMBRE 2016



**LE COMITÉ DU NORD DE LA F.S.G.T.
RECRUTE 2 EMPLOIS SERVICE CIVIQUE**

PROMOTION ET DÉVELOPPEMENT DU SPORT FÉMININ 

FAVORISER LE LIEN SOCIAL DANS LES QUARTIERS PAR LE BIAIS DES ACTIVITÉS SPORTIVES 

Cliquer sur l'image

**MUSCLE TON CORPS...
ENTRAÎNE TON CERVEAU** 

LA PRÉPARATION MENTALE
SAMEDI 17 DÉCEMBRE 2016

DE 09H30 À 16H30  35 € la formation
Repas compris

Introduction à la Préparation Mentale
Définition
Rôle de la préparation mentale
Le fonctionnement et les conditions d'intervention

Les Méthodes et Outils
Les techniques ou « outils » utilisés

Intervenante : Delphine Cartier
Ancienne Sportive de Haut Niveau et Judo. Spécialisée et diplômée en préparation mentale pour le suivi des sportifs et des staffs de haut niveau. Directrice associée kimSport Academy

Inscriptions avant le 9 décembre
au 03.27.47.96.55 ou pascal-fsgt@wanadoo.fr

Le lieu sera déterminé selon la provenance des stagiaires (Douaisis ou Valenciennois)

Cliquer sur l'image



3 & 4.12 : inter-clubs à Flers en Escrebieux
4.12 : inter-clubs à Grande Synthe


Formation


Information
Calendrier
Dossier
www.fsgtnord.org

11.12 : journée demi-fond à Trith Saint Léger

Joyeux Noël



GOSPORTS


Votre boutique
Trophées, coupes, médailles.
Textiles personnalisés.
Matériels arts martiaux.
Objets publicitaires ...

Valenciennes
03.27.47.96.55
gosports59@gmail.com



11.12 : cross à Hergnies
11.12 : corrido à Sin le Noble
18.12 : championnat départemental de cross à Auby

	8		5		9
			7 9 6		
2 4		6 8			1
2 4		9	1		
7	3 4		1 5		2
	9	2		7 6	
1		7 3		9 4	
	7 9 1				
3		8		2	

Facile

6 4					3
				9 4	
			2 1		6
1 4	6 8 2 5				
	8 1 9 7 2 6				
4		8 3			
	6 7				
9					1 5

Difficile



J
E
U
X

Z	I	Z	V	S	8	9	6	E
E	9	8	Z	I	6	Z	S	V
C	V	6	9	E	Z	8	I	
9	Z	V	E	Z	S	6	I	8
Z	6	S	I	8	V	E	9	Z
8	E	I	Z	6	9	S	V	Z
I	S	Z	8	9	E	V	Z	6
V	8	9	6	Z	Z	I	E	S
6	Z	E	S	V	I	8	Z	9

Facile

S	I	V	9	Z	Z	E	8	6
8	Z	E	V	I	6	Z	9	S
Z	6	9	S	E	8	I	Z	V
V	9	Z	Z	6	I	8	S	E
I	Z	8	E	V	S	9	6	Z
6	E	S	Z	8	9	V	I	Z
9	S	Z	I	Z	V	6	E	8
Z	V	6	8	9	E	S	Z	I
E	8	I	6	S	Z	Z	V	9

Difficile

Solutions