



MONTFAUCON GYM SPORT

# INFO #6

FÉVRIER 2017



## L'AGENDA

23-25 juin	St-Jean
5 juillet	Marche d'été
11 août	Marché-concours
19 août	Jura-Défi
3 septembre	Franc-Montagnarde à Montfaucon
30 septembre	Sortie de la gym
Novembre	Jass
Fin d'année	Bricolage des aînés
3 février 2018	Assemblée générale



## LES MATCHS DE VOLLEY

### Championnat amical :

24.02 20h30 à Fontenais contre Fontenais juniors  
15.03 20h30 à Montfaucon contre Cornol  
29.03 20h30 à Montfaucon contre Perrefitte  
19.04 20h30 à Montfaucon contre Fontenais  
17.05 20h30 à Montfaucon contre Belprahon  
30.05 20h45 à Vendlincourt contre la Vendline

### 3ème ligue :

09.02 20h45 au CIP contre Tramelan  
21.02 20h30 à Montfaucon contre Porrentruy  
01.03 20h30 à Montfaucon contre Porrentruy M19  
09.03 20h30 à EP Develier contre Develier  
17.03 20h30 à Beunden Nideau contre Nidau  
21.03 20h30 à Montfaucon contre Volleyboys

Merci pour votre soutien...

## LA STAR DU JOURNAL

### Mélina, tu es coach JS, explique-nous quel est ton rôle ?

Le coach supervise les relations financières et sportives entre le club, JS et le service de sports du canton. Deux catégories d'âge sont concernées par JS : le sport des enfants pour les enfants de moins de 10 ans et le sport des jeunes pour les 10 à 20 ans.



C'est le coach qui annonce les cours avec moniteurs diplômées à JS pour recevoir les subventions.

La fonction de coach est apparue en 2009. Depuis cette date, grâce aux monitrices JS et au coach, MGS a reçu près de 6'000.- de subventions et annoncés 25 cours. Sans le coach et les monitrices aucune subvention ne serait perçue.

### **Depuis combien d'années exerces-tu cette fonction et quelle formation as-tu suivi ?**

J'ai effectué mon cours de base (2 soirées) en 2009 en compagnie de Malou, cela fera donc 8 ans que j'assume cette fonction pour MGS.

### **Dernièrement, as-tu dû faire une ou des formations pour continuer d'assumer ta fonction de coach JS ?**

Tous les 2 ans, il est nécessaire de suivre une soirée de formation pour renouveler son statut de coach. La prochaine aura lieu pour moi en fin d'année. Lors de ces cours nous sommes informés des nouveautés JS. D'autres thèmes de préventions (drogues, harcèlement, ...) sont également abordés.

### **Nous avons actuellement 2 monitrices JS (Maryline et Ginette) que dois-tu faire par rapport à elles ?**

Ginette qui est monitrice JS depuis 1991 et Maryline depuis 2010. Mon rôle est de vérifier que leur reconnaissance de monitrice est toujours active et de leur proposer le cas échéant des cours de perfectionnement tous les 2 ans et de les inscrire à ceux-ci.

En ce qui concerne les subventions, tout se passe sur une base de données en ligne, je fais la demande d'autorisation de cours, rempli les participants, valide le contenu du cours avant de l'envoyer à JS pour acceptation et paiements. Les monitrices quant à elles, remplissent les présences sur cette même base de données.

### **Est-ce que ce rôle te satisfait toujours ?**

C'est principalement un rôle administratif mais il a avantage de pouvoir se faire à tout moment. C'est avec plaisir que je m'investis dans le rôle de coach pour MGS.

### **Aimerais-tu ajouter quelque chose ?**

Je recommande à tous les moniteurs qui ont la charge d'un groupe au sein de MGS de faire une formation JS. Lors de cette formation de base des idées, solutions, technique de base sont transmises par des experts JS. Cela permet aux moniteurs d'être plus à l'aise dans leur rôle et de diversifier leur cours.

Comme ces formations sont dispensées par JS, qui dépend de l'armée, elles donnent droit à des APG (compensation du salaire sur le même principe que les cours de l'armée). Elle ne demande donc pas un investissement financier pour les futurs moniteurs. Il faut bien entendu que le futur moniteur soit prêt à investir 6 jours de son temps pour cette formation de base.

Je suis à disposition des futurs éventuels moniteurs JS pour des renseignements ou inscriptions.

## LES MANIFESTATIONS

### Le jass

Comme à l'accoutumée, Dédée, Fran et Pierrette ont organisé le traditionnel jass de MGS qui a eu lieu le 2 décembre 2016. Elles ont décidé de faire au menu une bonne choucroute, celle-ci a ravi les papilles des joueurs. Les habitués toujours présents ont répondu à notre invitation et quelques nouveaux visages ont apparus.

Au total, 50 équipes inscrites, une superbe soirée où tout s'est bien déroulé.



### Classement final

Ceux qui se sont retrouvés sur le podium

1. Monique Favre  
Michel Gogniat.
2. Adolf Imhof  
Heinz Linder
3. Edith Jemmely  
Claude Jemmely.





### L'après-midi récréatif des personnes âgées

A l'initiative de quelques membres de la société MGS, les aînés de Montfaucon et des Enfers ont été conviés à venir passer un moment de partage et de détente.

C'est par un bel après-midi ensoleillé de décembre qu'ils se sont retrouvés au complexe scolaire de Montfaucon.

La maîtresse de l'école enfantine avait préparé un petit spectacle et les élèves ont enthousiasmé nos aînés par leurs chants et leurs danses. Ils ont aussi eu la gentillesse d'offrir à chacun un bougeoir qu'ils avaient joliment peint et décoré.

Après ce beau moment de partage entre générations, l'après-midi s'est poursuivi en jouant : jeux de cartes et découvertes de nouveaux jeux de société.

On ne pouvait se quitter sans passer à table ! (tables d'ailleurs dressées avec goût). Au menu : salade, vol-au-vent, crème caramel, bricelets et café. Un régal. Merci aux cuisinières !

Chacun est rentré chez lui, chargé de petites attentions et heureux de ce moment passé ensemble.

**Un grand merci à Malou, Anne-Marie et Colette pour l'organisation !**

## L'INFO SANTÉ

### L'alimentation anti-cancer

Bien sûr, il n'existe pas d'aliments capables à eux seuls de bloquer l'apparition de la maladie, mais il est désormais établi qu'en privilégiant certains aliments, on limite les risques de développer un cancer. Une alimentation préventive tient finalement à peu de chose : quelques bons réflexes à prendre et certains aliments à consommer plus régulièrement.

#### A privilégier :

– Les antioxydants

Ces substances protègent nos cellules des attaques des radicaux libres, qui fragilisent leur membrane et s'attaquent à l'ADN en favorisant de ce fait les cancers. La meilleure source d'antioxydant ?

Les fruits et légumes ! Pour 400g de légumes par jour, il y aurait 3 à 4 fois moins de risques de développement d'un cancer de l'estomac, de la bouche ou du pharynx et un quart en moins pour le cancer du côlon.

La vitamine C diviserait par quasiment la moitié les risques de cancer, particulièrement des poumons, les plus exposés aux polluants (recommandée donc aux fumeurs et aux asthmatiques). On la trouve dans les agrumes, les kiwis, cassis, poivrons, chou-fleur, chou rouge, brocolis, persil, cresson etc.

Les flavonoïdes augmentent l'absorption de la vitamine C et détoxifient l'organisme en interceptant les polluants (métaux lourds) dès leur passage à travers les parois digestives ou dans le sang. Les poivrons rouges en sont les plus riches mais aussi le brocoli, les choux romanesco, blanc ou de Bruxelles. L'artichaut, le romarin et les zestes d'agrumes contiennent en outre de la silymarine, un flavonoïde qui protège le foie contre divers toxiques (virus alcool) et freinerait la croissance de certaines tumeurs (prostate, peau) ...

Le lycopène. Efficace dans la prévention du cancer de l'estomac et de la prostate, il protégerait aussi les cellules de la peau des agressions du soleil. On en trouve essentiellement dans les tomates et les poivrons, la pastèque et la papaye.



### – Les fibres

Durant la digestion certaines fibres accrochent les polluants (issus le plus souvent de la viande, des salaisons, de divers pesticides) tandis que d'autres se gorgent d'eau et accélèrent le transit, en diminuant ainsi le temps de contact des toxiques avec les parois digestives. On les trouve dans tous les végétaux, particulièrement les figes fraîches, les concombres, les courgettes, les aubergines et les pommes.

### A limiter :

Les protéines. Idéalement 2 CS de protéines (viande, poisson, œuf) pour 6 CS de légumes. Privilégiez les viandes maigres comme le poulet, limitez à 2 fois par semaine la viande rouge et les charcuteries, soupçonnés de promouvoir le cancer colorectal.

Ne pas oublier le poisson et les fruits de mer, 2 fois par semaine.

Le barbecue à éviter : en cuisant, les graisses tombent sur les braises. Or, la fumée qui s'en dégage contient du benzopyrène, un puissant carcinogène. Tout ce qui est brûlé est de toute façon nocifs.

Le sel :  $\frac{3}{4}$  du sel que nous consommons provient des aliments industriels (biscuits, chips, soupes en sachet, conserves, surgelés). Evitez de les cumuler pour limiter des excès et donc des risques de cancers.

# Belle et heureuse année 2017 !!!

Fév 2017

Caro