

LES NOUVELLES DE TEMPO

N° 2

DECEMBRE 2020

2020...

QUELLE DRÔLE D'ANNÉE !!!

Pourtant, elle commençait plutôt très bien. Notre association avait démarré avec quelques actions plutôt bien réussies et nous avions les idées pleines la tête pour en organiser d'autres.

Et voilà qu'est arrivée Madame Covid et sa fameuse première vague accompagnée d'un confinement pour la majorité des Français.

Elle nous a obligé de changer nos plans.

Le confinement et les règles sanitaires rendaient l'organisation des actions et événements que nous avons planifiés difficile, voir impossible.

Notre participation au Roparun, la course de relais caritative entre Paris et Rotterdam, prévue fin mai a été annulée et nous avons pu reporter notre droit d'inscription à l'édition 2021...

Le mot *RESILIENCE* est à la mode, et le 18 octobre, juste avant le début du 2ème confinement, nous avons lancé le départ de nos entraînements pour préparer 2021. Un peu plus de la moitié de notre équipe s'est donnée rendez-vous à Bienville pour une sortie de 40 km. Vous trouverez quelques photos de notre sortie un peu plus loin. Une chose est certaine. C'était une réussite pour tout le monde.

Notre participation ou non à la course Roparun 2021 est encore un peu floue. En effet, suite à l'incertitude permanente dans laquelle nous vivons, la Fondation Roparun a pris la décision d'organiser la course à domicile, c'est-à-dire qu'elle s'effectuera entièrement aux Pays-Bas. Allons-nous y participer ou organiserons-nous quelque chose sous un autre format localement ? Nous allons devoir prendre une décision très prochainement...

Une chose est certaine... notre association continuera à se mobiliser pour des personnes atteintes de maladie, car ...

abandonner n'est pas une option... !

Nous pensons à l'organisation de nouveaux événements pour l'arrivée du printemps.

Ainsi, il y aura certainement une action autour de la Saint Valentin. Nous sommes en contact avec d'autres associations pour organiser une AUDAX ® à partir de Jaux le 20 mars prochain. Et l'idée de l'organisation d'une brocante de rue n'a pas encore quitté nos têtes.

Nous avons toujours à cœur le projet en coopération avec le Centre Hospitalier Compiègne-Noyon, dont nous vous donnons quelques nouvelles sur la page suivante. Ce projet doit voir le jour début 2021 et doucement nous commençons à penser au projet suivant.

Mais... en attendant... nous vous souhaitons de très

Joyeuses fêtes de fin d'année !

Election du Conseil d'Administration et Bureau

Lors de notre Assemblée Générale du 9 septembre 2020, nous avons voté pour un renouvellement de nos membres de Conseil d'Administration. Les membres fondateurs ont été réélus à l'unanimité. L'équipe a été rejoint par Olivier Bonnet.

Le Conseil d'Administration et le Bureau sont désormais constitués des membres suivants :



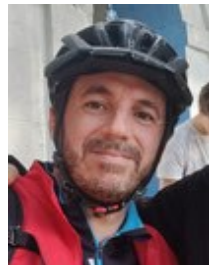
Caroline Nicoloff
Présidente



Maryan Jacek
Secrétaire



Christophe Muselet
Trésorier



Serge Nicoloff
Trésorier adjoint



Olivier Bonnet
Membre CA



LE PROJET 2020/2021

Ça avance !

Par l'intermédiaire de la Fondation Roparun, notre association soutient le projet de création de deux espaces bien-être sur les sites du Centre Hospitalier Compiègne-Noyon.

Ces espaces auront pour objectif de renforcer la qualité de vie des patients atteints d'un cancer par le développement des soins en matière d'hygiène de vie. Des séances de socio-esthétique y seront proposées, offrant aux malades une réponse personnalisée, en s'adaptant à leurs maux et à leurs attentes, ainsi qu'un temps d'écoute privilégié autour du rapport au corps, des effets de la maladie et de ses traitements.

Le budget estimé est de **12.500 €**.

Les fonds que nous récoltons permettront ainsi de

- Rénover et adapter les locaux mis à disposition : peinture, arrivée d'eau, d'électricité...
- Équiper les locaux en mobilier : table de massage, paravent, bureau, décoration ...
- Équiper les locaux en matériel esthétique : crèmes, maquillages...

Le personnel du Centre Hospitalier étant largement mobilisé à cause de la Covid-19, la finalisation de ce projet a pris du retard lors de la 1ère vague.

Mais la 2ème vague de Covid n'aura pas raison de notre envie de créer ces espaces et le projet avance.

Deux locaux ont été retenus, un à Compiègne et un à Noyon et leur rénovation pourra donc commencer prochainement.

La liste du matériel a été revue et celui-ci va pouvoir être commandé.

L'objectif est de tout finaliser avant fin mars 2021 !



QUI SOMMES- NOUS ?

Régie par la loi 1901, notre association a but non lucratif rassemble des membres motivés par l'envie de consacrer de leur temps pour une cause qui nous touche tous de près ou de loin, l'aide aux personnes atteintes de longue maladie.

L'association TEMPO a été créée suite au passage du ROPARUN dans notre commune de Jaux en 2018 et 2019, qui a fait naître en nous l'envie de participer à cette course caritative hors norme, originale et fédératrice

ACTIONS EN COURS OU À VENIR

AUDAX® - le samedi 20 mars

AUDAX® ... c'est quoi ?

C'est une épreuve de marche sportive à pratiquer en groupe. L'allure est imposée, conduite et contrôlée par des responsables expérimentés qui sont chargés de respecter et de faire respecter cette allure, qui est comprise pour les marcheurs entre **6 et 6,5 km/h**. La régularité et l'endurance sont les mots clés.

Les brevets sont organisés sur les distances suivantes : 25, 50, 75, 100, 125, 150 et 200 km.

Les délais accordés pour effectuer un Audax® de 25 km

sont : 5h, arrêts compris (04h10 de marche - 0h50 d'arrêt)

L'itinéraire n'étant ni fléché, ni distribué, le groupe doit rester derrière le «capitaine de route». L'Union des Audax Français organise ou délègue à des associations l'organisation des brevets Audax pédestres en conformité avec son règlement.

Nous travaillons actuellement sur l'organisation d'une épreuve de **25 km** qui aura lieu le **20 mars 2021** à partir de **Jaux**.

Référente AUDAX® : Catherine BRICOUT



LE DEFI 1000-et-1 PAS Dépassez les bornes !

Pour participer à un AUDAX®, mieux vaut être préparé...

Pour cela, nous vous proposons de participer, à partir du **1er janvier 2021**, au défi

1000-et-1 PAS

Le but est de faire le plus de pas possible en respectant bien sûr les éventuelles restrictions sanitaires du moment.

- Le défi s'effectue de préférence en équipe (c'est plus motivant). Maximum 4 personnes par équipe. Chaque équipe choisit sa/son capitaine.

- Chaque participant relève son nombre de pas journaliers et le communique à sa/son capitaine au moment défini par l'équipe
- La/le capitaine transmet chaque dimanche du mois de janvier, avant 19 heures, le nombre de pas total de son équipe à l'organisation via mail : tempo60.asso@gmail.com
- Tous les lundis un classement est publié sur le site Facebook « Roparun à Jaux » ainsi que sur notre site web www.tempo60.fr
- Le défi prendra fin le 31 janvier 2021 à 23H59
- Les gagnants auront droit au t-shirt collector de l'équipe !!!
- Inscriptions sur le Doodle [1001-et-1 pas](#)

« DESSINE-MOI TON RÊVE DE NOËL »

UN CONCOURS DE DESSIN POUR LES ENFANTS DE JAUX ET COMMUNES VOISINES

PLUS D'INFOS : www.tempo60.fr



ENTRAINEMENT ROPARUN

Bienville – Lassigny - Bienville



Le dimanche 18 octobre 2020 :

Notre premier entrainement en mode Roparun a eu lieu le dimanche 18 octobre 2020.

Nos deux équipes, composées chacune de 3 coureurs, 2 cyclistes et 1 véhicule accompagnateur ont parcouru au total 40 kilomètres en effectuant un aller-retour entre Bienville et Lassigny. Pour varier les plaisirs, nous sommes passés à l'aller par Villers-sur-Coudun et Elincourt-Sainte-Marguérite. Sur le retour nous avons découvert les communes de Gury, Margny-sur-Matz et Marquégglise.

Un très bon souvenir pour toute l'équipe !

Cédric raconte cette matinée en détails sur notre blog. Vous le trouverez [ici](#)



PROCHAIN
17
JANVIER
2021
ENTRAINEMENT



**MERCI,
MERCI,
MERCI... à :**

