



BULLETIN PÉRIODIQUE N°7

Septembre 2023



ASMJ SPORT BOOKING

Avantages et adhésion

RANDONNÉES

Beig-Meil
Champagne

TOURNOI

Inter min

ASMJ Association Sportive du Ministère de la Justice
12-14 rue Charles FOURIER 75013 PARIS
@ : 75013asmj@gmail.com - Tél. : 09 83 71 08 51

EDITO



Chers lecteurs,

Le sport ne se limite pas à être un simple divertissement ou une compétition, mais il constitue un pilier essentiel pour notre bien-être physique, mental et émotionnel.

Le sport, tout d'abord, offre d'innombrables bienfaits pour notre santé physique. Il renforce notre système cardiovasculaire, améliore notre endurance et notre force musculaire, et favorise une meilleure coordination et flexibilité. En pratiquant régulièrement une activité sportive, nous réduisons les risques de développer des maladies chroniques telles que les maladies cardiaques, le diabète ou l'obésité. Notre système immunitaire s'en trouve également renforcé, nous rendant plus résistants face aux infections et aux maladies.

Mais le sport ne se contente pas de nous maintenir en forme sur le plan physique. Il a également un impact considérable sur notre bien-être mental et émotionnel. Lorsque nous nous adonnons à une activité sportive, notre cerveau sécrète des endorphines, ces fameuses hormones du bonheur, qui nous procurent une sensation de bien-être et de satisfaction. Le sport est un véritable antidote au stress, à l'anxiété et à la dépression. Il nous permet de relâcher les tensions accumulées, de libérer notre esprit des préoccupations quotidiennes et de favoriser un sommeil réparateur.

Au-delà des bienfaits physiques et mentaux, le sport nous offre également de précieuses opportunités sociales. Que ce soit en participant à des équipes sportives, en rejoignant des clubs ou simplement en pratiquant une activité avec des amis, le sport favorise les interactions sociales, la camaraderie et le dépassement de soi collectif. Il nous enseigne des valeurs telles que la solidarité, la persévérance, le respect des règles et l'esprit d'équipe.

Il est donc essentiel de faire du sport une habitude régulière dans nos vies. Que ce soit par le biais d'une activité intense telle que la course à pied, la natation ou le tennis, ou par des exercices plus doux comme le yoga ou la marche, chaque personne peut trouver une pratique qui lui convient. Il est recommandé de consulter un professionnel de la santé pour déterminer le niveau d'activité physique adapté à notre condition physique et à nos objectifs personnels.

En conclusion, le sport et la santé sont étroitement liés, formant un duo indissociable pour une vie épanouie. En prenant soin de notre corps et de notre esprit à travers la pratique régulière d'une activité sportive, nous cultivons un équilibre essentiel qui nous permet de vivre pleinement et de profiter de chaque instant, l'ASMJ est présente pour vous soutenir via l'aide à la licence ou lors de ses manifestations sportive.

Alors, n'attendons plus : enfilez vos chaussures, trouvez votre activité préférée et embarquez dans cette merveilleuse aventure sportive au service de votre santé et de votre bonheur.

Le Président de l'ASMJ
Olivier VIAU

Chers membres de l'ASMJ et partenaires,

Nous sommes heureux de vous annoncer que l'ASMJ (Association Sportive du Ministère de la Justice) renouvelle ses partenariats avec ses Mutuelles et organisations ou entreprises pour la saison à venir.

Ces partenariats sont essentiels pour soutenir nos activités sportives et offrir des opportunités enrichissantes à nos adhérents.

Grâce à ces partenariats renouvelés, nous continuerons à promouvoir le sport au sein du Ministère et à encourager son développement tant sur le plan athlétique que personnel. Nous sommes reconnaissants envers nos partenaires pour leur soutien continu et leur engagement envers notre association.

Les détails spécifiques des partenariats, y compris les entreprises et les avantages qui en découlent, seront communiqués directement aux membres de l'ASMJ dans les prochaines semaines. Nous tenons à souligner que ces partenariats ne seraient pas possibles sans la confiance et le soutien de nos membres, bénévoles et membre du Conseil d'Administration qui contribuent activement à la vie de notre association.

L'ASMJ s'engage à promouvoir des valeurs telles que l'esprit d'équipe, le fair-play et l'excellence sportive. Nous croyons fermement que le sport est un moyen puissant de favoriser la croissance personnelle, la confiance en soi et le respect des autres.

Nous invitons tous nos membres à rester informés des opportunités offertes par nos partenaires et à les soutenir autant que possible. En faisant preuve de reconnaissance envers nos partenaires, nous renforçons nos liens communautaires et garantissons une relation mutuellement bénéfique pour toutes les parties impliquées.

Ensemble, continuons à promouvoir la pratique sportive sein du Ministère, à encourager la passion de chacun(e) et à cultiver un environnement positif pour leur épanouissement.

Sportivement,

ASMJ Sport Booking

Cher(e) passionné(e) de sport,

Nous sommes ravis de vous présenter **ASMJ Sport Booking**, une nouvelle plateforme exclusive réservée aux membres de l'ASMJ.

En adhérant à **ASMJ Sport Booking**, vous bénéficierez d'une multitude d'activités sportives négociées, mais également d'offres culturelles et sociales passionnantes.

La plateforme **ASMJ Sport Booking** a été spécialement conçue pour vous offrir un accès privilégié à une variété d'activités sportives de qualité. Que vous soyez amateur de football, de basketball, de natation, de tennis ou d'autres sports, vous trouverez une sélection d'activités à des tarifs préférentiels. Grâce à nos partenariats avec des clubs et des centres sportifs renommés, vous pourrez profiter de cours, de séances d'entraînement et de sessions de coaching encadrées par des professionnels expérimentés.

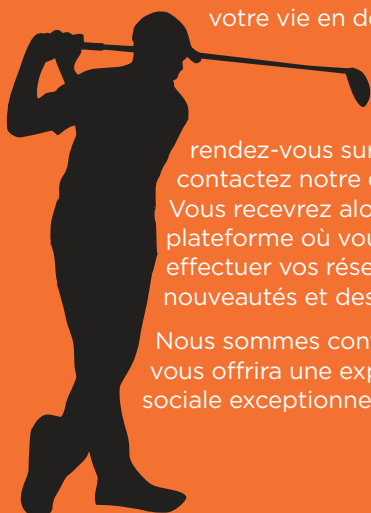
Mais les avantages d'ASMJ Sport Booking ne s'arrêtent pas au sport ! En tant que membre, vous aurez également accès à des offres culturelles et sociales exclusives. Que ce soit des réductions sur des spectacles, des événements culturels, des visites guidées ou des partenariats avec des organisations locales, vous bénéficierez d'un éventail d'opportunités pour enrichir votre vie en dehors du sport.

Pour adhérer à **ASMJ Sport Booking** et commencer à profiter de tous ces avantages,

rendez-vous sur notre site web officiel ou contactez notre équipe dédiée aux adhésions. Vous recevrez alors un accès personnel à la plateforme où vous pourrez explorer les offres, effectuer vos réservations et rester informé(e) des nouveautés et des événements à venir.

Nous sommes convaincus qu'**ASMJ Sport Booking** vous offrira une expérience sportive, culturelle et sociale exceptionnelle.

Rejoignez-nous dès aujourd'hui et découvrez tout ce que notre plateforme a à vous offrir.



SPORT BOOKING

RANDONNÉES

Randonnée Beg Meil

Hébergé dans une structure avec une architecture originale labellisée « patrimoine du 20^e siècle ».

Ce sont 34 participants qui sont partis à la découverte de cette région en empruntant le chemin reliant le sémaphore de Beg Meil à Cap Coz.

Cet aller-retour emprunte le « Chemin Creux » et permet de profiter au

maximum de la baie de Fouesnant et de ses incroyables panoramas.

Permettant de découvrir les classiques de cette région telles que la cale de Beg Meil, la Roche Percée et les nombreuses plages ou criques jusqu'à l'isthme formé par la grande plage du Cap Coz.

Cette randonnée permet également la rencontre de grandes et impressionnantes villas finistériennes du 19^e siècle.

Le tout sous un soleil digne d'un mois d'été.



Randonnée Champagne

La randonnée Champagne 2023 a été un événement mémorable qui s'est déroulé le dernier week-end de juin. Nous avons eu le plaisir d'accueillir un total de 22 agents venant des trois directions, qui ont pu profiter d'une magnifique randonnée à travers les bois, les vignes et les champs de la région.

Au cours de cette randonnée, nous avons eu l'opportunité de visiter la maison Juvenelle Aline à Buxeuil, où des explications détaillées sur l'élaboration du Champagne nous ont été fournies. La visite des caves et des installations nous a permis de mieux comprendre le processus complexe qui donne naissance à cette boisson emblématique.

Tout au long de la randonnée, des points de dégustation ont été prévus pour nous permettre de savourer différents Champagnes de renom. C'était l'occasion parfaite de découvrir les subtilités des arômes et des saveurs de cette boisson unique.

En plus de ces moments de dégustation, les agents ont pu se détendre et se ressourcer dans un cadre idyllique. La piscine chauffée du domaine du Bail Air à Bar-sur-Seine était un véritable havre de paix, offrant un environnement reposant et verdoyant en pleine nature.

Cette randonnée Champagne a permis de renforcer les liens entre les agents des différentes directions, de partager des moments conviviaux et de découvrir les richesses de la région. Nous tenons à remercier tous les participants pour leur enthousiasme et leur contribution à la réussite de cet événement.

Nous espérons que cette expérience inoubliable restera gravée dans les mémoires de chacun, et nous sommes impatients de vous proposer de nouvelles aventures passionnantes à l'avenir.



TOURNOI

Tournoi Inter min

L'ASMJ a tenu son Tournoi de Football Interministériel Mixte « Challenge Charles MARGNER »

Cet événement sportif tant attendu a réuni les différents ministères dans un esprit de compétition amicale, de camaraderie et de célébration de l'égalité entre les sexes.

Ce tournoi représente une occasion unique de promouvoir la cohésion et la collaboration entre les ministères, tout en favorisant un mode de vie actif et sain. En encourageant la participation de tous, hommes et femmes, nous renforçons notre engagement en faveur de l'égalité des genres et de la diversité au sein de nos institutions.

Les équipes composées de membres de différents ministères, offrent ainsi une formidable opportunité de rencontres interministérielles enrichissantes. Encourageant les participants à former des équipes mixtes, en incluant des joueuses et des joueurs de tous niveaux d'expérience et différents horizons professionnels.



Ce n'est pas moins de 23 équipes qui se sont affrontées, venant des quatre coins de la France et même de Corse, dans une compétition équitable et dynamique, les matchs étaient organisés selon un format de tournoi, avec des phases de groupe suivies d'éliminations directes le tout après avoir lu et adhéré à la Charte de bonne conduite afin de garantir l'esprit sportif et convivial de ce tournoi.

Nous invitons tous les ministères à former leurs équipes et à s'inscrire dès que possible pour la prochaine édition. Les détails sur les modalités d'inscription, les frais de participation et les contacts utiles seront communiqués ultérieurement.

N'hésitez pas à mobiliser vos collègues, à former des équipes mixtes solides et à profiter de cette occasion unique de représenter fièrement votre ministère sur le terrain de football.

Ce tournoi est une célébration du sport, de l'inclusion et de la convivialité tout en étant un hommage à notre défunt Président.

Rappelons-nous que l'essentiel est de participer, de se dépasser et de créer des liens solides entre les ministères.

L'édition 2023 a été remportée par la Sélection Equipe de France ASMJ Homme, et remet donc son titre en jeu l'année prochaine.

Nous remercions chaleureusement le Centre Sportif de l'Aube pour la mise à disposition de ses infrastructures et accueil.





ASMJ

ASSOCIATION SPORTIVE DU
MINISTÈRE DE LA JUSTICE



Crédits photos : ASMJ, Pixabay

ASMJ Association Sportive du Ministère de la Justice
12-14 rue Charles FOURIER 75013 PARIS
@ : 75013asmj@gmail.com - Tél. : 09 83 71 08 51