



Tout sur la vie du club

N°2.

FEVRIER / MARS 2021

Un nouveau projet, un nouveau site, une initiation

Un projet de club

L'USNSPA et son bureau ont décidé de se mettre en projet et offrir de nouvelles perspectives à ses adhérents.

Convivialité

Nous souffrons tous depuis 1 an de cloisonnement et de manque de vie. Le club souhaite dès que cela sera possible réaliser des repas (repas des sponsors, repas de Noël ou autre), mettre en place des moments comme des loto de Noël ou des foires aux vêtements, des événements caritatifs comme récupérer de cadeau pour Noël récolte de vêtements pour Emmaüs.

Projet école

Intervenir dans les écoles sur des créneaux de deux heures sur six semaines. Les intervenants seront Thomas et Abder ils seront rémunérés par le club.

Dans le contexte de santé et de Covid ,travailler pour les jeunes générations en proposant aux écoles des activités athlétiques qui seront réalisées sur les créneaux E.P.S. afin de promouvoir la notoriété du club et contribuer à la santé des plus jeunes.

Un Landi: Le club souhaite proposer aux MAIRIES une rencontre de cross d'été par exemple sous forme de course à obstacles ou toute autre idée de compétition durant

laquelle l'ensemble des écoles concernées auront l'obligation en échange des cours dispensés de venir à cette manifestation sur une demi-journée qui se déroulera au stade en juin afin de déterminer l'école la plus sportive de la communauté de communes

Politique santé covid

Nous allons créer pour les parents mais aussi toute personne intéressée une licence loisir/santé avec le Running encadré par Noel et CARLOS un créneau remise en forme encadré par Thomas et valoriser la marche nordique encadrée par Apolline et Julie.

Cette licence n'aura pas de visée compétitive (même si elle y donnera accès)

Les licenciés pourront indifféremment passer d'un groupe à l'autre afin d'avoir une activité physique de base et reconstituer leur capital santé ou se (re)mettre au sport.

Un tarif avantageux sera donné à la licence d'un parent d'athlète déjà licencié au club.

Rappel horaires covid d'entraînements:

Mercredi : école d'athlé, poussins et baby athlé 14h-16h, les plus grands 15h45-17h30

Samedi: matin les plus grands & marche nordique, après-midi benjamins/minimes

citation :

« En sport, dès qu'on s'arrête, on régresse...»

Marc Paiot

Edito LICENCES

Vous pouvez toujours vous inscrire dans nos différents groupes baby-athlé, école d'athlé, poussins, benjamins, minimes puis sprint lancer demi-fond , hors stade et marche nordique. Pensez à votre questionnaire santé pour valider votre licence



UN NOUVEAU SITE INTERNET



Comme vous l'avez peut être constaté, le site internet du club à fait peau neuve. L'ensemble du bureau tenait à remercier Christophe CABRERA qui a modifié notre site qui était vieillissant et peu ergonomique. Merci encore christophe pour le temps consacré et la compétence que tu y as apporté

<https://athle-nemours-saint-pierre.com>

UNE INITIATION à LA MARCHÉ ATHLETIQUE



DECOUVERTE

ANIMATION



RENCONTRE

JOURNEE DECOUVERTE MARCHÉ ATHLETIQUE

SAMEDI 8 MAI 2021
A PARTIR DE 10H

STADE INTERCOMMUNAL, ROUTE D'ORMESSON
77140 SAINT-PIERRE-LÈS-NEMOURS

VENEZ NOMBREUX DÉCOUVRIR UNE DISCIPLINE DE L'ATHLÉTISME !

COMPÉTITIONS à VENIR :

nous allons organiser des compétitions au sein de notre club. En effet, devant la forte probabilité que nos adhérents ne pourront pas faire de compétitions fédérales, nous avons décidé de compétitionner à l'intérieur de notre club. En effet, nous allons organiser des compétitions sur nos créneaux d'entraînements avec un protocole sanitaire renforcé et qui ne concerneront que nos adhérents

10 avril Benjamins à Minimes

Compétition
Samedi 10 avril 2021 la
journée

Sont concernés les
benjamins et les minimes.

Groupes d'entraînements
établis (pas de brassage)
convocation par groupe à
heure fixe,
programmation restreinte,
Respect gestes barrières,
Courses et concours à très
faibles effectifs

5 MAI 2021 Baby athlé/ Ecoles athlé/poussins

Compétition
Mercredi 5 mai 2021 à
l'heure de l'entraînement.

Sont concernés les écoles
d'athlé et les poussins et
baby athlé

Il faudra confirmer votre
présence afin de valider
l'organisation et le
protocole sanitaire

8 mai et 9 juin 2021 Benjamins à Masters

Compétition
Samedi 8 mai et 9 juin
2021 la journée

Sont concernés les
benjamins jusqu'à master

Groupes d'entraînements
établis (pas de brassage)
convocation par groupe à
heure fixe,
programmation restreinte,
Respect gestes barrières,
Courses et concours à très
faibles effectifs

9 juin 2021 Baby athlé/ Ecoles athlé/poussins

Compétition
Mercredi 9 juin 2021 à
l'heure de l'entraînement.

Sont concernés les écoles
d'athlé et les poussins et
baby athlé

Il faudra confirmer votre
présence afin de valider
l'organisation et le protocole
sanitaire

Top 5 des bienfaits de la marche nordique



Cette pratique relativement nouvelle pour le public français possède bien des vertus. Petite explication de ce phénomène qui va vous faire croiser de plus en plus de gens munis de leurs bâtons de marche, sur les bords des routes et les sentiers de randonnée.

La marche nordique nous vient de Finlande et fut développée à partir des années 1920. Les skieurs de fond qui cherchaient un moyen de s'entraîner alors que le manteau neigeux était insuffisant pour le faire sur leurs chères spatules. La discipline s'est par la suite étendue à tous les pays nordiques et scandinaves, avant le grand boom des années 70, puis n'a cessé de gagner des adeptes et du terrain sur les décennies qui ont suivi.

La pratique consiste à marcher en s'aidant de bâtons spécialement conçus pour la discipline qui permettent de se projeter vers l'avant plus vite et avec plus de tonus. L'effort sollicite une grande partie des muscles du corps du marcheur. Les bâtons, un peu à la manière du ski de fond et à la différence de la randonnée par exemple, doivent pointer vers l'arrière et non pas verticalement par rapport au corps pour en supporter le poids. Cela confère au pratiquant une cadence de foulée importante et une allure dynamique et athlétique.

Les 5 principaux bienfaits

- Le besoin d'évasion et de s'aérer

Nous avons tous grand plaisir à nous balader dans la nature, dans un parc, en rase campagne, ou en forêt (la pratique urbaine n'est pas interdite au demeurant, mais moins vertueuse du fait de la pollution...) ne serait-ce que pour le plaisir des yeux, mais pas seulement.

C'est en effet aussi l'occasion de se réoxygéner et de respirer à pleins poumons pour se vider et se nettoyer de l'intérieur.

La marche nordique est parfaite pour cela, et une séance vous apaisera autant qu'un bon moment de méditation, avec le petit plus lié à la pratique du sport.

- Un réel travail cardio-vasculaire

Pour faire simple, une marche nordique à allure modérée équivaut peu ou prou à une séance de jogging. La discipline va donc vous aider à mieux respirer et avec plus d'amplitude pulmonaire, du fait du travail des bras nécessitant une plus forte oxygénation comparée à une marche dite classique. Pour vous donner une idée plus précise, on estime que la pratique requiert environ 60 % d'oxygène en plus.

- Fortifier le squelette et les articulations

Vous n'êtes pas sans savoir que le squelette a besoin d'être sollicité, notamment en termes de vibrations, pour conserver sa solidité et éviter notamment l'ostéoporose dite d'inactivité. La marche nordique, par les pas que vous ferez et par les « plantés de bâtons » à répétition, s'avère une excellente manière de lutter contre ce mal que l'on constate de plus en plus souvent chez les individus contemporains. En outre, la marche, qui plus est aidée de bâtons, est un excellent exercice pour les articulations, puisqu'elle ne cause aucun traumatisme, au contraire de la course par exemple.

- Brûler ses graisses et de mincir

Comme précisé plus tôt, la marche nordique implique de très nombreux muscles du corps et booste de manière très sensible la dépense d'énergie par rapport à la marche simple ou à la randonnée. C'est ainsi une excellente manière de brûler ses graisses et, puisque la pratique nécessite que la séance dure un tant soit peu, on entre alors dans le cadre des pratiques d'endurance, qui sont tout à fait idéales pour ce qui est de la perte de poids. Comme la discipline n'est vraiment pas traumatisante pour les articulations, elle est particulièrement conseillée pour les gens en surpoids qui veulent commencer à en découdre avec leur balance.

- Une discipline qui fait tout travailler ou presque

La marche nordique est parfaite pour travailler sur l'ensemble du corps. Les bâtons transforment cette activité en une sorte de « quadrupédie » qui va impliquer non seulement les membres inférieurs, mais également d'autres chaînes musculaires, comme les bras, les pectoraux, le cou, mais aussi les abdominaux.

Edito LICENCES

Vous pouvez toujours vous inscrire dans nos différents groupes baby-athlé, école d'athlé, poussins, benjamins, minimes puis sprint lancer demi-fond, hors stade et marche nordique. Pensez à votre questionnaire santé pour valider votre licence

