

### Editorial :

Avec ce numéro 6 du CSAG MAG, nous clôturons la saison 2002/2003. Toute l'équipe de rédaction vous souhaite de bonnes vacances d'été.

### Compétitions et rencontre hors sections :

Le 9<sup>ème</sup> salon des métiers d'Art des armées du sud-ouest s'est tenu à Toulouse du 27 au 29 juin 2003. Il a permis au CSAG de se faire remarquer, et d'emporter avec lui quelques trophés :

- Le prix de la région de gendarmerie du sud-ouest : Magali LASSARADE pour sa vitrine « Garage Harley »,
- Le 2<sup>ème</sup> prix dans la catégorie métiers du tissus et tissage à Michèle ESCUDIE pour son couvre lit « les marguerites ».

A noter par ailleurs que l'un des invités d'honneur n'était autre que Mme Chantal GODET, artisan verrier

Avis aux amatrices de pétanque. L'Amicale Bouliste St Jeantaise organise le 12 août le 1<sup>er</sup> semi-marathon féminin de pétanque en triplettes montées. Si vous êtes licenciée de cette fédération, adhérente au club et souhaitez monter une équipe pour y participer, venez nous voir pour être prises en charge par le CSAG.

### La vie des sections :



#### Cyclo VTT

La Caussenargue a déferlé sur les Causses Millavois. Notre ambassadeur et responsable section y a pris part, mais malheureusement sa course s'est achevée au 60<sup>ème</sup> km, suite à une défaillance mécanique de sa monture. Nous espérons que pour l'an prochain, il pourra aller jusqu'au bout, et que surtout, il entraînera dans son sillage d'autres personnels du club.

#### Musculation

Durant les congés de M. PERRIN Stéphane, M. BOUTROUE Marc assurera la permanence à la salle de musculation selon le calendrier suivant :  
Le lundi : ouverture à 17h30 – fermeture à 19 h15.  
Le mardi : ouverture à 17h30 – fermeture à 19 h15.



Avec des projets pleins les valises pour l'évolution de la section et une envie vraie de développer l'activité, M. CHIARI Alexis, nouveau responsable vous donne rendez vous dès septembre, et vous attend nombreuses et nombreux .

#### Tir

## Parapente

Avec ce beau temps, que de voiles dans le ciel de Millau. Alors si vous souhaitez venir prendre un bon bol d'air et contempler de haut la majesté des lieux, sur un horizon de Viaduc s'élevant dans les cieux, il ne vous reste plus qu'à nous contacter.

De plus, afin de permettre aux novices de s'envoler, des baptêmes en biplace sont proposés (se renseigner auprès du SCH NAGA pour les modalités).

La section annonce le départ de son actuel leader du poste de dirigeant section. Elle attend toujours des volontaire pour lui succéder.



- Pour les accros de la randonnée, le dimanche 8 juin s'est déroulé le 27<sup>ème</sup> brevet du randonneur, organisé par Lo Bartas. Deux des adhérents de la section y ont participé, sont revenus avec leur diplôme du randonneur Caussenard et des souvenirs plein la tête des paysages magnifiques traversés. Ils ont bouclé le grand parcours en 8 h 30 (30 km avec 1500m de dénivelé).

- Durant la période estivale, la section est en pseudo- sommeil. Si certains souhaitent faire une randonnée, il leur suffit de me contacter, et nous en organiserons une ensemble. En attendant, je vous souhaite de bonne vacances, et vous donne rendez-vous pour la saison prochaine

*Marc BOUTROUE*

## Sorties culturelles

Et bien voilà, c'est fini pour cette année. Je vous donne rendez-vous à la rentrée prochaine pour de nouvelles excursions qui nous permettront d'aller plus avant dans la découverte des richesses que constituent notre patrimoine national. *A bientôt.*

*Magali Lassarade*



---

## **Le zoom du moment**

Dans ce numéro :

**« Vie et santé : Les formes de fatigues ».**

**Définition :** La fatigue est considérée comme une diminution du pouvoir fonctionnel des organes due à un excès de travail. C'est un signal d'alarme, un phénomène général de défense, caractérisé par une sensation de malaise. La fatigue peut-être observée au niveau de chaque système de l'organisme.!

**La fatigue musculaire :** provient soit d'une baisse de substrats énergétiques (glycogène), soit d'une diminution qualitative et quantitative des enzymes de la production énergétique.

**La fatigue articulaire :** Provient de la tension articulaire douloureuse ressentie suite à un effort violent, elle se situe au niveau de la capsule articulaire et des ligaments.

**La fatigue nerveuse :** En principe le nerf est infatigable, alors que les centres nerveux sont très sensibles à la fatigue. Cette diminution du pouvoir fonctionnel des centres nerveux, provient d'une baisse des médiateurs chimiques (acétylcholine, dopamine, noradrénaline...).

**La fatigue de l'appareil respiratoire :** Ce sont les muscles respiratoires qui présentent des réactions de fatigue.

**La fatigue de l'appareil circulatoire :** Le coeur est un muscle, son travail engendre une fatigue musculaire au même titre que les muscles striés (autres muscles comme le biceps, quadriceps...).

**La fatigue viscérale :** Les muscles lisses sont peu fatigables, mais peuvent être l'origine de spasmes douloureux. Les glandes endocrines caractérisent leur fatigue par une diminution de leur sécrétion.

Source : Amino Gym