

CSAG *Ma!* 7

LA GAZETTE D'INFORMATION DU CLUB SPORTIF ET ARTISTIQUE DE LA GARNISON

Numéro 7

Mardi 2 septembre 2003

Editorial :

Ca y est, c'est la pré-rentree de la saison 2003-2004.

A cette occasion, le club tiendra son assemblée générale le mercredi 10 septembre 2003 à 14 heures, en salle Paul Valéry. Venez toutes et tous nous retrouver et participer activement à la vie du club et à son devenir. Toutes les bonnes volontés sont attendues.

Les dossiers d'inscription seront disponibles sous 5 jours, après l'assemblée générale.

La vie des sections :

Pour l'instant, nous pouvons d'or et déjà définir la liste des sections reconduites pour la nouvelle saison :

Sections sportives



Cyclo VTT



Musculation



Tir



Rando Nature

Sections Artistiques



Sorties culturelles



Art Tapissier



Bricolage



Cynophilie



Jeux réseau



Peinture sur porcelaine



Photo

Les jours et horaires des séances seront précisés dans le dossier club qui sortira le 11 septembre 2003 aux points de distribution habituels, en même temps que les dossiers d'inscription.

Certaines sections attendent des volontaires pour être représentées la saison prochaine, sans quoi, elles ne seront pas activées. il s'agit de :

- Boxe (sous couvert d'un animateur diplômé et de trouver une salle d'accueil)
- Parapente
- Tarot
- Moto

Si des personnes veulent mettre sur pied de nouvelles sections pour la saison 2003-2004, et afin de permettre au secrétariat de préparer la partie administrative de leurs intégrations, celles-ci devront constituer un dossier contenant :

- La dénomination de leur section.
- L'activité de la section (prise dans la liste des sections de la FCSAD si possible, sinon cela impliquera le lancement d'une procédure de rajout de cette activité au catalogue national).
- Le descriptif succinct de leur section correspondant à l'activité choisie.
- L'identification de son responsable et le cas échéant de son adjoint.
- Les moyens et infrastructures nécessaires (si possible déjà prévus et disponibles).
- La budgétisation pour le démarrage et le fonctionnement de la section.
- Le nombre d'adhérents estimé.
- Le montant de la cotisation section.
- Les créneaux journaliers et horaires définis.

Le zoom du moment

Dans ce numéro : **« Le contenu d'une séance de musculation – 1^{ère} partie ».**

Les charges et les Séries

En musculation les poids utilisés représentent la charge d'entraînement. Le mouvement doit être réalisé avec la charge maximale pour solliciter au maximum le muscle.

Attention il faut exécuter le mouvement lentement et surtout correctement, rien ne sert de mettre une charge lourde si l'augmentation de celle-ci se fait au détriment d'un mouvement réalisé correctement.

Avertissement

Les débutants doivent maîtriser complètement les mouvements et lorsqu'ils seront entièrement assimilés (à une amplitude maximale), la charge pourra être augmentée progressivement.

Le nombre de mouvement à faire dans une série peut varier de 2 à 30, (en fonction de l'objectif recherché). Une série de 2 mouvements développera la force musculaire, tandis qu'une série de 30 mouvements, travaillera le muscle en le congestionnant au maximum (afin d'augmenter son volume).

Pour un débutant il est recommandé de travailler un certain temps avec des séries de 8 à 12 mouvements afin de travailler en premier sa résistance musculaire (pour bien adapter le poids à utiliser, il faut que le 12^o mouvement soit très difficile voire impossible à réaliser).

Dans un programme de musculation, il faut tenir à jour un journal d'entraînement où vous noterez quotidiennement : la liste des exercices réalisés, les poids utilisés, le nombre de mouvements et de séries exécutés, le temps de récupération pris entre chaque séries etc.

Ce journal très précieux vous servira pour progresser et mieux définir quelle méthode vous réussit le mieux.

Source : Amino Gym