

# CSAG *Ma!* 10

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

Numéro 10

mercredi 28 janvier 2004

### Editorial :



Toute l'équipe du CSAG vous souhaite une bonne et heureuse année 2004. Que celle-ci vous apporte santé (obligatoire pour la pratique des activités sportives), joie (qui coule de source avec tous les chef d'œuvres que vous composez dans le domaine de l'artistique), prospérité (normal avec toutes la richesse culturelle que vous accumulez lors de vos périples) et bien sûr, réussite dans tous vos projets (normale lorsque tout le reste marche que vous vous distinguez lors des challenges et rencontres).

Pour ceux qui ne sont toujours pas au courant, notre site existe au sein de l'internet à l'adresse : <http://perso.wanadoo.fr/mb-sites/site-csag/csag.htm> est il a besoin de toutes et tous pour l'aider à vivre. Il se réorganisera d'ici quelques temps afin que chaque discipline soit indépendante, afin d'offrir à chacun un accès plus ciblé.

### La vie des sections :

#### Course d'orientation

Une compétition régionale de course d'orientation a été organisé le 14 décembre 2003, sur le causse du LARZAC à POTENSAC . Des compétiteurs de TOULOUSE, MENDE, FIGEAC, VILLEFRANCHE, CAHORS et d'autres clubs venaient chercher des points pour le championnat de France. Une centaine d'orienteurs se sont affrontés sur 5 circuits différents de 9.350 km pour le plus long et 3.100 km pour le plus court. Sur le circuit C, **DUPUY stéphane a été classé 8<sup>ème</sup>** et **CALMARD nancy 19<sup>ème</sup>** sur 25 orienteurs. Parmi les 25 compétiteurs 21 étaient licenciés et nos 2 orienteurs participaient à leur première compétition. Sur le circuit E, **DUTEIL valentin terminait 4<sup>ème</sup>** .



#### Tir



Le planning prévisionnel des tirs vient d'être élaboré, il sera bientôt à l'affichage à l'entrée de l'EAL. Pour info, pour les accros de poudre noire, les séances reprendront le 3 mars 2004 et seront beaucoup plus nombreuses.

#### Rando Nature



Le planning prévisionnel des activités est en cours d'élaboration. D'or et déjà, nous pouvons y inscrire les randonnées :

- vendredi 13 février 2004 : Sur les pistes de La Cavalerie – 2<sup>ème</sup> épisode : Le bois de la Mothe
- Premier 06 juin 2004: 28<sup>ème</sup> brevet du randonneur thème le Viaduc de Millau .

Pour de plus amples renseignements sur ces activités, demander au responsable rando nature.

## Sorties culturelles

LA sortie culturelle ayant été annulée pour cause de mauvais temps. Les prochaines activités vous seront ultérieurement fournies.

M.L.



## Tarot

Le tarot multiplie ses séances. Celles-ci se dérouleront normalement chaque jeudi ou mardi de façon hebdomadaire. Pour connaître plus précisément les dates, contacter le responsable Tarot. Pour les amateurs de belote et dérivés, la section est en train de mettre sur pied des soirées dédiées. Plus d'infos seront transmises dans le prochain numéro.



---

## **Le zoom du moment**

Dans ce numéro :

**« Le contenu d'une séance de musculation – 2<sup>ème</sup> partie ».**

### **La récupération entre les séries**

Entre chaque série, il faut marquer un temps de repos (qui peut ou non être complet). Ce temps de récupération est important, il est défini en fonction de la méthodologie utilisée. Au départ d'entraînement (débutants), il est conseillé de prendre le temps nécessaire jusqu'à complète récupération.

Ce temps varie de 30 secondes à plusieurs minutes, il est fonction de l'intensité de l'exercice réalisé, ainsi que du groupe musculaire travaillé, (plus un muscle est gros, plus le temps de récupération sera long).

Il faut cependant, éviter d'observer un temps trop long (plus de trois minutes), car les muscles sollicités vont se refroidir, ce qui est néfaste pour pouvoir progresser dans de bonnes conditions.

### **La fréquence des séances**

Certaines méthodes d'entraînement font travailler tous les muscles dans la même séance. Dans ce type de travail, il faut observer 48 heures de récupération entre deux séances, afin de laisser le temps nécessaire à vos muscles pour reconstituer le stock d'énergie.

Sur le terrain, il existe un facteur qui vous permet de savoir si vous avez suffisamment récupéré depuis la dernière séance : les courbatures. Même légères, elles vous font savoir si vous pouvez à nouveau entraîner vos muscles.

Un débutant, lors de ses premières séances de musculation, va ressentir des courbatures pendant plusieurs jours. Ceci est dû à la mise au travail des muscles qui n'ont jamais été ou très peu, sollicités. L'intensité des courbatures diminue au fur et à mesure des séances.

Dans de nombreux programmes, le travail complet du corps est divisé en plusieurs séances. Ce type d'entraînement est très judicieux car il permet de travailler tous les jours, sans faire deux fois de suite les mêmes exercices ( donc les mêmes muscles), ainsi l'organisme récupère mieux. Exemple un jour, il faut travailler la partie haute du corps (buste), et le lendemain la partie basse (cuisses).

Il ne faut pas travailler épisodiquement, car un muscle qui sera travaillé une deuxième fois dans la semaine, avec une durée de récupération supérieure à 96 heures, ne pourra pas progresser.

En règle générale, il faut entraîner le même muscle deux fois par semaine avec un temps de récupération de 48 heures au maximum.

---

## **Les chiffres du moment**

Nombres d'adhérents : 99 (bientôt la barre des 100, nous sommes certains que ce sera vous !!!)

Palmarès des adhésions sections :

<b>Musculation 1<sup>ère</sup> avec 30 % des adhésions</b>	Boxe	0	Tir	11	Photographie	1
	Course d'orientation	4	VTT	2	<b>Sorties culturelles</b>	<b>25</b>
	<b>Musculation</b>	<b>45</b>	Artisanat	5	Tarot	9
	Parachutisme	2	<b>Bricolage</b>	<b>16</b>	Peinture sur porcelaine	15
	Parapente	0	Cynophilie	2		
	Rando Nature	6	Informatique	4		