

CSAG *Ma!* 11

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

Numéro 11

mercredi 11 février 2004

Editorial :

Plus que quelques jours et nous serons le 14. L'équipe du CSAG souhaite une bonne fêtes à tous les amoureux de sport d'art et de culture.

Avec cette date arrive aussi les vacances hivernales. La FCSAD, comme chaque année, nous rappelle qu'elle propose aux adhérents des clubs de la défense un contrat complémentaire à leur licence club dans le cadre de l'assistance neige. Pour celles et ceux qui seraient intéressés, le secrétaire les invite à le rencontrer afin qu'il leur fournisse des renseignements complémentaires.

Par ailleurs, la FCSAD organise pour la seconde fois, du 1^{er} février au 20 avril 2004 un concours de la plus belle enveloppe décorée et expédiée par la poste. Chers (es) adhérents (es), vous êtes tous invités à y participer ! Pour de plus amples renseignements, n'hésitez pas à venir consulter le règlement du concours auprès du secrétaire.

La vie des sections :



Boxe
Suite à une décision du bureau pour manque d'investissement et absence de responsable, la section boxe n'ouvrira pas cette saison. En attendant, tout le matériel de combat sera stocké en lieu clos pour éviter tout vol. Le matériel utilisable en gymnastique (cordes à sauter, tapis,...) sera provisoirement transféré à la musculation.



Course d'orientation
Le responsable de la section est retenu pour le prochain stage régional qui se déroulera à l'EIS de Fontainebleau. Cela lui permettra d'approfondir encore ses connaissances et ainsi les transmettre aux adhérents.
Prochaine compétition : LA VertiCausse (Millau), le dimanche 29 février 2004 – trail de 20km avec 1300m de dénivelé positif.



Tir
Le planning prévisionnel des tirs vient d'être élaboré il est désormais à l'affichage à l'entrée de l'EAL dans la vitrine info club située coté gauche de l'entrée, à coté de la vente des tickets. 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 27 février 2004 : Sur les pistes de La Cavalerie – 2^{ème} épisode : Le bois de la Mothe
→ Premier 06 juin 2004: 28^{ème} brevet du randonneur thème le Viaduc de Millau .
Pour de plus amples renseignements sur ces activités, et pour connaître celles en étude, demander au responsable rando nature.
La section est par ailleurs heureuse de vous annoncer qu'elle fait désormais partie intégrante de la FFRP (fédé rando). Son responsable se tient à votre disposition pour vous y accueillir.

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, le jeudi 12 février y sera consacrée. Pour celles et ceux qui ne situent pas encore bien le lieu d'accueil de la section, nous les informons que nous sommes implantés au 1^{er} étage de l'ancien MESS (face à l'entrée du camp), et on y accède par l'entrée coté distributeur bancaire.



Le zoom du moment

Dans ce numéro :

« Le contenu d'une séance de musculation – 3^{ème} partie et fin ».

La durée de votre séance

Comme nous venons de le voir, si vous discutez 3 à 4 minutes entre chaque série, votre séance va durer plusieurs heures. De même, si vous marquez trop peu de repos entre chaque exercice et effectuer des dizaines d'exercices pour le même groupe musculaire, votre séance va ressembler à un marathon.

Il faut doser tout ça. Si vous travailler correctement c'est-à-dire réaliser vos répétitions, respecter le nombre de mouvements, de séries, observer le temps de repos nécessaire, vous remarquerez que votre résistance va diminuer, à partir d'une heure de travail.

Ce qui compte, c'est la qualité de votre entraînement et non la quantité d'exercices. Pour un débutant la durée raisonnable d'une séance est d'environ une heure, et réaliser cette séance trois fois par semaine est suffisant.

Pour un sportif confirmé, 5 séances hebdomadaires d'une durée d'une heure à une heure trente, seront largement suffisantes. Les séances dont la durée est supérieure à deux heures ne servent à rien. N'oubliez jamais ces quelques règles !

« Les poids à utiliser pour vos exercices de musculation ».

En musculation la charge de travail (le poids utilisé en kilos) que vous mettez sur les barres ou sur les machines pour réaliser vos mouvements se réfèrent toujours par rapport à la charge maximale que vous pouvez soulever (que l'on appelle : le maxi).

Si vous réalisez un mouvement avec une charge de 100 kilos et que vous ne puissiez réaliser qu'une seule répétition avec 100 kilos, cette répétition sera votre maxi.

Dans vos entraînements, les différentes méthodes utilisées en fonction de vos objectifs se référerons toujours à ce maxi.

Tout comme une célèbre chaîne de TV actuelle, le CSAG dans un soucis de transparence a eu envie de faire partager avec vous non seulement les points positifs du club et de la fédé, mais aussi les points négatifs. C'est pourquoi apparaîtra de temps à autre cette rubrique.

Le carton rouge du moment

Il est décerné à la section boxe, qui malgré l'investissement du bureau pour lui trouver un local et appuyer une dérogation de pratique de cette activité dite à risque, celle-ci attend que tout lui soit livrée sur un plateau. Ce n'est par ce type d'attitude que l'on montre son souhait d'investissement dans une activité et qu'en retour on obtiendra la confiance de ses paires.

