

Editorial :

Les dossiers de subvention viennent de partir pour la Ligue sud ouest. 3 des 4 dossiers renvoyés par les responsables section ont été retenus : musculation (machine abducteurs / adducteurs), tir (armement à poudre noire), bricolage (équipement encadrement).

Les nouvelles de la FCSAD et de la ligue

La ligue Sud Ouest organise le samedi 20 mars 2004 un tournoi de Bridge. Celles et ceux qui seraient intéressés sont priés de contacter le responsable Tarot pour de plus amples renseignements.

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 :



Course d'orientation
2 des membres de la section ont participé ce week-end à la Verti'Causse (un trail de 20 km avec 1200 m de dénivelé positif. Stéphane Dupuis s'est classé 88^{ème} en bouclant l'épreuve en 2h 57' 17'' et Nancy Calmard a terminé 121^{ème} avec un temps de 3h 54' 22''. Grand bravo à nos deux membres, car en plus de la difficulté de cette épreuve, la météo n'a pas été clémente avec eux non plus (neige, froid, boue,...). Avis aux amateurs pour la prochaine édition !!
Le calendrier des activités est d'or et déjà disponible et consultable dans le panneau de l'entrée de l'EAL.



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

- vendredi 5 mars, rando à Saint Georges de Luzeçon (7km – 2h30 – 230m deniv.) RDV 14H parking voie ferrée.
- Samedi 20 mars, rando raquettes dans le massif de l'Aigoual. Horaires et RDV à voir avec le responsable.
- 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 étant affiliée FFRP, elle vous propose d'adhérer par son biais à la fédé de rando, même si vous n'êtes pas adhérent au club, afin que vous puissiez seul ou en famille pratiquer en toute sécurité cette activité. Son responsable se tient à votre disposition pour tout renseignement.

Tarot

Prochaine soirée jeudi prochain. Nous vous attendons toutes et tous pour venir taper le carton dans une ambiance conviviale. Pour ceux qui hésitent toujours, ou qui se demandent où ça peut bien se tenir, et bien, il suffit de regarder l'ancien Mess, il y a de la lumière ce soir la au 1^{er} étage, et en passant du côté du distributeur de billets, puis en suivant l'escalier en face, on y arrive ...



Le zoom du moment

Dans ce numéro :

« Sport et santé – Nutrition ».

Fruits et légumes : un geste santé !

Non seulement les fruits et légumes sont agréables à manger (surtout ces fruits d'été que vous pouvez déguster durant les vacances, en terrasse ou directement cueillis, en salades,...) mais en plus ils peuvent nous assurer de véritables bienfaits.

Riches en nutriments, délicieusement parfumés, pauvres en calories et en graisses, faciles à préparer, ils agissent en faveur de notre santé, et limitent le risque de souffrir de maladies mortelles ou invalidantes, comme le cancer, les troubles coronariens, les attaques cardiaques et cérébrales.

Avec les progrès de la science, on a découvert qu'en général, les fruits les plus colorés sont aussi les plus riches en nutriments : les fruits rouges, jaunes ou oranges sont particulièrement concentrés en caroténoïdes (α -carotène, β -carotène, lycopène, lutéine, β -cryptoxanthine,...) ou en phénols, des pigments aux vertus anti-oxydantes ; le vert est un signe de la chlorophylle... Ainsi une étude a permis de vérifier que le raisin rouge contient davantage de phénols que le raisin blanc (296mg contre 155 mg dans une portion de 80g).

Le potassium (que l'on trouve dans la plupart des fruits et légumes) et la magnésium (présent notamment dans les légumes verts et les bananes) réduisent le risque de souffrir d'hypertension ; les caroténoïdes et la vitamine C (notamment dans les fruits et légumes aux couleurs vives : rouge, jaune et orange) renforcent les fonctions immunitaires et aident à lutter contre les radicaux libres ; les fibres solubles favorisent la santé cardiaque et s'opposent au diabète ; Les fibres non solubles facilitent la digestion ...

Quelques fruits et légumes ... et les nutriments qu'ils vous apportent :

Abricots	β -carotène, vitamine C, potassium, fibres
Asperge	β -carotène, vitamine C, acide folique, fibres
Chou	Sulforaphane, inodes, vitamine C, Fibres
Melon	α -carotène, β -carotène, vitamine C, potassium, acide folique, fibres
Carotte	α -carotène, β -carotène, vitamine C, manganèse, fibres
Maïs	α -carotène, potassium, acide folique, fibres
Haricots verts	α -carotène, β -carotène, vitamine C, fibres
Oignons	Allicine, vitamine C
Goyave	α -carotène, lycopène, vitamine C, potassium, fibres
Kiwi	vitamine C, potassium, acide folique, fibres
Mangue	β -carotène, β -cryptoxanthine, vitamine C, acide folique, fibres
Papaye	β -cryptoxanthine, vitamine C, acide folique, fibres
Pêche	β -carotène, β -cryptoxanthine, fibres
Framboise	vitamine C, acide folique, manganèse, fibres
Epinard	β -carotène, acide folique, potassium, lutéine, fer, calcium, manganèse, magnésium, fibres
Fraise	vitamine C, acide folique, fibres
Tomate	Lycopène, vitamine C, fibres
Pastèque	Lycopène, vitamine C, potassium, fibres

Le carton rouge du moment

Il est décerné cette fois à certains usagers de la salle de musculation, pratiquant durant les heures ouvrables (donc probablement non affiliés au club).

La non application des consignes en vigueur dans la salle (oubli de déchargement des machines, non rangement des accessoires d'après, stockage inadéquat des charges ou encore la non utilisation d'une serviette sur les machines) met en avant leur manque de respect envers les autres usagers.

C'est par ce type d'attitude qu'un jour un accident peut se produire !

Nous diffusons l'information aux jeunes dans les JAPD sur le devoir de citoyen, alors commençons par montrer l'exemple !...

