

Editorial :

Pour celles et ceux qui commençaient à désespérer, ça y est, le site est de nouveau en ligne, après une bonne refonte. Il est toujours à la même adresse : <http://perso.wanadoo.fr/mb-sites/site-csag/csag.htm> .

Le mot du Président :



Après avoir obtenu le premier prix au salon régional des métiers d'art, Mme ESCUDIE, vagemestre du C.E.I.T.O., a obtenu le premier prix national pour son boutis entièrement fait main.

Je saisis cette opportunité pour lui adresser en mon nom personnel et au nom de tous les adhérents du C.S.A.G. du C.E.I.T.O. toutes mes félicitations.

Je veux l'encourager à remettre l'ouvrage sur le métier afin qu'elle continue à faire honneur à notre club de garnison et au C.E.I.T.O.

Encore bravo pour ces deux magnifiques récompenses.

La ligue sud-ouest organise son 7ème concours littéraire dont les résultats seront proclamés au printemps 2005. J'encourage tous les écrivains dont le talent ne demande qu'à s'exprimer à prendre leur plume pour participer à ce concours.

Je vous invite à prendre contact avec M BOUTROUE, notre secrétaire, afin de consulter le règlement détaillé de cette manifestation et le florilège des oeuvres primées en 2005.

Les nouvelles de la FCSAD et de la ligue :

Pour le 7^{ème} concours littéraire de la ligue Sud-Ouest, vous pourrez concourir selon l'une des 5 catégories présentes :

- poèmes rimés d'inspiration classique
- poème de forme libre
- contes, légendes et récits merveilleux
- nouvelles, nouvelles historiques et auto-biographique
- essais : réflexions philosophique sur la vie ou la société



Le championnat de France FCSAD de Cross Country aura lieu cette année à Mérignac, le 12 décembre. Contact ASM BA 106 (05 57 53 62 79).

Les pré-inscriptions pour les championnats de pétanque (doublette H – F) devront parvenir avant le 5 décembre 2004 à la ligue.

Le critérium de pétanque tripléte se déroulera, quant à lui les 18 et 19 juin 2005 au 19^{ème} R.G. de Besançon. (inscriptions avant le 20 avril 2005)

La parole aux sections :



Course d'Orientation

Néant pour ce numéro.



V.T.T.

M. PERRIN, responsable de la section, a enfourché son vélo il y a deux semaines, pour participer aux championnats du monde des sapeurs pompiers, dans lequel il s'est donné à fond et a réussi dans le peloton de tête des compétiteurs. Même si une médaille n'a pas été au rendez-vous, nous pouvons saluer sa performance.



Musculation

La salle vient de se doter de deux nouvelles machines avec charges guidées. Nous les attendions avec impatience, beaucoup d'adhérents nous les demandaient, après plus d'un an, la RTSO nous les a enfin fournies. Elles sont toutes deux spécifiques pour les jambes, l'une permettant de travailler les quadriceps des cuisses, l'autre les ischio-jambiers. Alors venez vous « éclater les cuisses » en salle.



Rando Nature

Le responsable de l'activité étant indisponible pour blessure, les randonnées reprendront à compter de début décembre. Merci de votre compréhension.

La section devient partenaire de Balades magazine. A ce titre, elle diffusera prochainement des brochures sur ce mensuel aux personnes intéressées.



Tir

La première séance de tir à la poudre noire s'est déroulée le mercredi 27 octobre sur CT1/CT2. Les prochains créneaux du tir à poudre noire prévus par l'ADJ CHIARI, responsable de la section sont les mercredi après midi 10/11, 24/11 et 08/12. Pour chaque créneau une confirmation de participation devra lui être donnée, afin qu'il ne prépare pas le champ de tir pour lui seul !



Rugby

L'activité rugby n'a toujours pas ouvert ses portes à ce jour.



SMPS

La section étant toujours en sommeil à ce jour, afin de permettre le recensement des matériels (combinaisons, casques, lunettes,...), il est demandé aux anciens adhérents qui ne l'on pas encore fait de ramener au plus tôt les effets qu'ils avaient perçus au secrétaire des clubs, merci.



Parapente

le responsable de l'activité étant actuellement parti en opération extérieure, la place est laissée vacante. Si vous êtes intéressé pour prendre la tête de l'activité, vous êtes invité à contacter l'administration du club qui se fera un plaisir de vous indiquer les modalités de prise de fonction.



Tarot

Néant pour ce numéro.



Sorties culturelles

La prochaine sortie culturelle aura lieu le jeudi 02 décembre 2004. Cette journée sera l'occasion de descendre en pays Héraultais afin de découvrir trois sites :

- La confiserie de Pézenas.
- Le musée des santons du monde de Clermont-L'Hérault.
- La manufacture de Savon et la galerie d'art de Lodève.

Le tout agrémenté d'une pause repas toujours

Nous vous invitons à prendre contact dès aujourd'hui avec notre organisatrice afin de réserver votre place.



Peinture sur porcelaine

La section vient de refaire le plein de couleurs. Il ne vous reste plus qu'à rejoindre l'activité afin d'exprimer vos talents d'artistes peintres sur ce noble support qu'est la porcelaine.



Art Tapissier

La restauration de fauteuil continue d'avancer, et au fil des coups de marteaux, des tensions de ressorts ou autres garnissages, Voltaires et autres styles retrouvent leur jeunesse d'en temps.



Bricolage

Néant pour ce numéro.

La parole aux adhérents :

Membres du club, cette rubrique vous est proposé pour diffuser :

vos messages (ayant attiré à une activité hors section club ou d'un autre CSA)

et annonces (achats, vente, recherche, objets trouvé,....)

Selon le nombre d'articles, cette rubrique s'étendra sur la page suivante

Ne soyez pas timides et lancez vous !!!

Le zoom du moment

Dans ce numéro : **« Le Surentraînement ».**

Il est différent de la fatigue physiologique (normale); il peut survenir même après des efforts de très faible intensité. on le qualifie de fatigue chronique, malgré le repos, le surentraînement peut persister et représente les troubles suivants :

- insomnie
- perte d'appétit et de poids
- pâleur du visage
- élévation de la pression artérielle
- troubles digestifs
- diminution du rendement musculaire et l'athlète aggrave encore plus son état en surchargeant ses séances d'entraînement
- apathie et agressivité

Certains facteurs favorisent l'apparition du surentraînement :

- repos insuffisant
- erreurs alimentaires
- infections générales ou méconnues
- problèmes familiaux, affectifs, professionnels etc.

Les moyens de récupération

La plus grande vérité pour effacer le surentraînement est le repos complet. Certaines pratiques permettront à l'athlète d'échapper à cette fatigue chronique.

Les méthodes de relaxation

Elles relaxent le sportif et augmente l'élimination des toxines due à l'effort.

- les massages
- le sauna
- le hammam

Les corrections alimentaires

- diminution de l'apport protéique, augmentation de l'apport glucidique (surtout en sucres lents : pâtes, riz, semoule etc.)
- reprise de l'activité avec une diététique adaptée à l'effort
- vitaminothérapie de soutien ; vitamine C, E, B1, B6, B12
- apport hydrique suffisant (pour éliminer les toxines)

Mener une vie saine

- suppression du tabac, de l'alcool, du café...
- éviter les substances dopantes (qui produisent de meilleures performances, mais dont l'effet est suivi d'un phénomène de compensation de fatigue très important)
- rationner son entraînement (éviter un surdosage des charges de travail et respecter un temps de récupération suffisant)
- contrôle et suivi médical régulier
- évaluer sa condition physique régulièrement par des tests d'effort (réalisés par votre entraîneur ou par un médecin spécialiste du sport).

Les chiffres du moment

92

C'est le nombre d'adhérents inscrits ce jour au club.

N'attendez pas et venez grossir le nombre des adhérents qui savent profiter des loisirs sportifs, artistiques et culturels que le club met à leur disposition.

Le carton rouge du moment

Il est décerné encore une fois à certains usagers de la salle de musculation, qui durant les heures ouvrables (donc personnels du CEITO) ne savent toujours pas ranger le matériel. Cette fois, ils ont carrément laissé les disques de fonte au sol et sur les machines. C'est pas ce manque de respect des règles de sécurité qu'un jour un accident se produira ! Ces personnes devraient venir à un séance de la JAPD, car on y parle de civisme ...

