

Editorial

Le site du CSAG ainsi que celui de la randonnée vont bientôt évoluer. Ils sont actuellement en complète refonte par le webmestre du club.

Les membres qui ne sont pas encore inscrits souhaitant recevoir le Mag via Internet sont invités à envoyer leur adresse à l'adresse de courriel du club en indiquant leur n° d'adhérent de la saison en cours (@ mail du club : csag12@wanadoo.fr).

Info flash club

FORMATION :

Le calendrier prévisionnel des formations 2007 – 2008 vient de paraître.

Les responsables d'activité souhaitant participer ou faire participer leurs animateurs à certaines sessions sont invités à venir au secrétariat du club pour le traitement des demandes.

GESTION DES MATERIELS :

Les responsables sections sont conviés à rapidement prendre contact avec le secrétariat club afin qu'ensemble ils clôturent les dossiers d'identification des matériels qu'ils ont en dotation.

Les nouvelles de la FCSAD et de la ligue

CONCOURS ARTISTIQUES ET CULTURELS

Néant.

COMPETITIONS SPORTIVES

CHAMPIONNAT DE FRANCE DE TRIATHLON DE LA F.C.S.A.D

La fédération des clubs sportifs et artistiques de la défense (F.C.S.A.D) organise, avec le concours de l'association sportive et artistique de l'Ecole d'enseignement technique de l'armée de l'air le Championnat de FRANCE de Triathlon de la F.C.S.A.D. qui se déroulera le 1er juillet 2007 à SAINTES (17).

DATE LIMITE D'INSCRIPTION : le 18 JUIN 2007.

STAGES DE FORMATION

Rappel de la FCSAD aux responsables de section et responsables de clubs :

Afin de faciliter le travail du bureau formation, à la demande de Monsieur Jean-Paul GRANDIERE, président de la commission formation, j'ai l'honneur de vous demander de bien vouloir apporter un soin particulier lors de la constitution de vos dossiers, relatifs aux stages de formation, sur les points suivants :

- renseigner la fiche de candidature en lettre capitale et au stylo noir ;
- en cas d'inscription de plusieurs stagiaires à une Formation, le Président doit les classer ;
- transmettre dans les délais indiqués sur la note d'organisation le dossier complet (chèque de 15 €-attestation de motivation et d'engagement) ;
- prévenir le bureau Formation en cas de désistement.

PREVOT FEDERAL ESCRIME

Le stage se déroulera **du lundi 2 au dimanche 8 juillet 2007** à l' Ecole Interarmées des Sports – Camp Guynemer – 77307 FONTAINEBLEAU. Après avis motivé du **président du club sportif**, la demande de candidature doit être adressée pour avis au **président de la ligue** dont le club appartient. Les dossiers complets devront arriver au **bureau formation de la FCSAD** avant le 8 juin 2007.

Le coin des jeux – Rebus





Rando Nature Montagne

Deux rendez-vous importants vont marquer la fin de saison pré-estivale :

1/ le brevet du randonneur. Cette évènement, proposé par l'association Millavoise Lo Bartas, se décline en trois parcours à caractère sportive ou familiale selon la condition de chacun :

- 14 km / 400 m dénivelé (pour les frileux de la marche)
- 23 km / 1000 m dénivelé (randonnée de bon niveau)
- 33 km / 1400 m dénivelé (si vous n'êtes pas effrayés par la vraie randonnée)

2/ le 1^{er} week-end club rando au Lioran avec les ascensions du Plomb du Cantal et du Puy Marie.

Coût : env. 90€ par personne (hébergement + repas) pour le week-end.

Fin des inscriptions pour le 08 juin 2007.



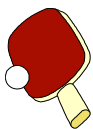
Musculation

Du matériel, encore du matériel ! Décidément, cette année aura permis à la musculation de progresser de façon non négligeable en matière d'investissement. Espérons que cela continue. Pour cette fois, les arrivages correspondent à l'acquisition d'un jeu de disques de fonte et de barres d'haltères d'occasion, ainsi que l'achat de près de 53 m² de tapis de protection qui vont couvrir la surface actuellement en moquette verte. Les tapis venant d'être mis en place, **il est demandé à chaque pratiquant (club ou CEITO) de venir s'entraîner avec des chaussures propres** (voire avoir une paire de chaussures de salle).

Et ce n'est pas fini, normalement devrait aussi nous parvenir d'ici peu :

- par le club : un banc développé couché professionnel type olympique,
- par l'officier des sports : les disques nécessaires à la confection de paires d'haltères de 26kg, 28kg, 30kg et 32kg ainsi qu'une presse à abdominaux à charges guidées. (Les disques, au moment où cet article est rédigé, viennent d'être livrés. Ils resteront stockés le temps de permettre au club de commander les barres adéquates à la confection des haltères).
- par le cercle mess : un certain nombre de matériel, bancs, barres et disques de fonte, mais là, le club tient à faire la surprise sur les matériels choisis.

Ces dernières acquisitions permettront au club de se focaliser ensuite sur les matériels de cardio-training, comme les vélos, actuellement en fin de vie pour certains d'entre eux, ou carrément hors d'usage pour d'autres (cas des rameurs cassés tous les deux).



Tennis de table

Le club recherche un successeur à l'actuel responsable de l'activité pour la saison prochaine. A peine mise sur pied, il serait dommage de déjà mettre en sommeil cette section !

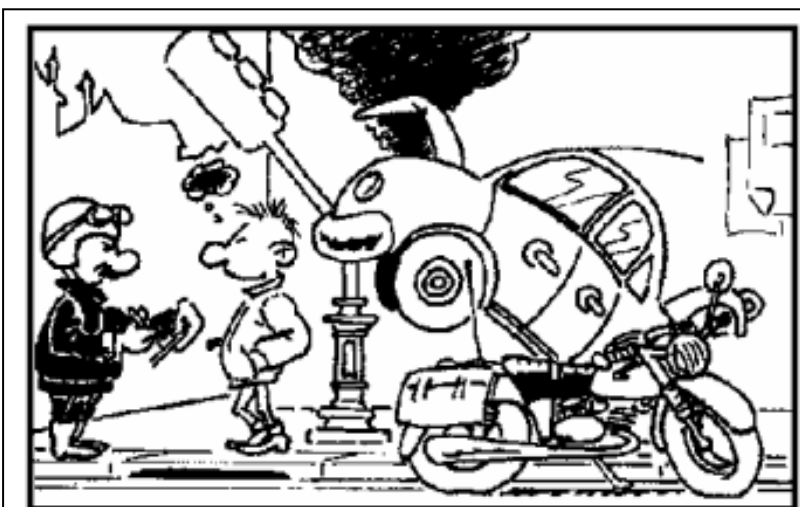


Tir

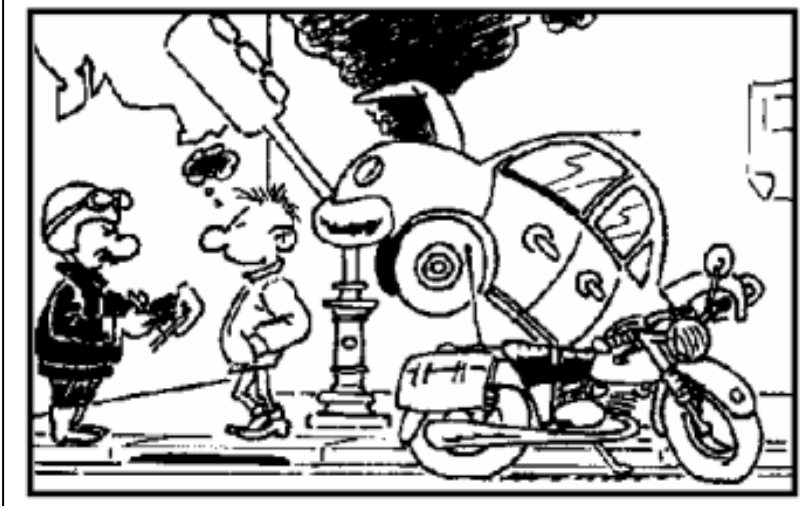
La section tir est définitivement fermée pour la saison. C'est avec regret, mais en raison de contraintes et motifs personnels que notre responsable a été amené à mettre un terme aux entraînements.

La reprise des tirs ne pourra pas intervenir avant la rentrée 2007 et sera confirmée lors de la séance d'ouverture et d'information de la prochaine saison.

Le coin des jeux – Les 7 erreurs



7 anomalies se cachent entre les 2 dessins, à vous de trouver lesquelles...



Les activités extra club

les Perles vertes



Le Brevet du Randonneur Perles Vertes 7 rendez-vous pour 7 villes-étapes

Les 7 petites villes-étapes de l'A75, Issoire, Saint-Flour, Saint-Chély d'Apcher, Marvejols, Millau, Lodève et Pézenas vous ouvrent la marche. Du printemps à l'automne, sept rendez-vous randonnée seront proposés pour découvrir les environs de ces villes :

- Le 10 juin 2007 à Millau
- Le 24 juin 2007 à Marvejols
- Le 9 septembre 2007 à Issoire
- Le 23 septembre 2007 à Saint-Chély d'Apcher *
- Le 7 octobre 2007 à Saint-Flour
- Le 14 octobre 2007 à Lodève
- Le 16 décembre 2007 à Pézenas

Du Parc des volcans d'Auvergne, à la plaine Méditerranéenne, en passant par les Grands Causses, les randonneurs pourront fouler les chemins de traverse et découvrir les 7 Perles Vertes. Entre amis ou en famille, débutant ou confirmé, les villes-étapes de l'A75 ont préparé une journée de découverte à pieds qui sera conclue par la remise du Brevet du Randonneur. Loin de la compétition sportive, c'est l'occasion de découvrir en marchant et à son rythme.

Renseignements et réservations auprès des Offices de Tourisme des villes et sur le site web www.perlesvertes-a75.com

Contact : Muriel Laguens
4 rue de la Mégisserie 12100 Millau
☎ 05 65 59 40 08 / 06 76 98 55 57
☎ 05 65 60 91 83
e-mail : contact@perlesvertes-a75.com

Le quizz

Pour ce troisième test, nous allons passer du côté de la culture, et plus précisément dans l'univers de la bande dessinée ! Etes-vous incollable sur les grands classiques d'hier et d'aujourd'hui ?

1 - En combien de langues furent traduites les aventures de Tintin au 31 décembre 1996 ?

- a - En 112 langues
- b - En 83 langues
- c - En 2 langues

- d - En 51 langues
- e - En 24 langues

2 - Les Petits Hommes sont petits à cause :

- a - D'un savant fou
- b - D'une catastrophe atomique
- c - D'une chute de météorite
- d - D'un changement atmosphérique
- e - D'une boisson

3 - Dans la bande dessinée Astérix, sur quel véhicule le chef se transporte-t-il ?

- a - Sur un brancard
- b - Sur un tronc d'arbre
- c - Sur un char
- d - Sur un bouclier
- e - Sur un cheval

4 - Dans la bande dessinée Gaston Lagaffe, qui est Jules de chez Smith en face ?

- a - Le copain de Gaston
- b - Sa mouette rieuse
- c - Le chat de Gaston
- d - Le factotum
- e - Un agent de police

5 - Quel est le prénom de Melle Blanc-Sec, héroïne de la bande dessinée créée par Tardi ?

- a - Françoise
- b - Adèle
- c - Djamilia
- d - Prunelle
- e - Falbala

6 - En quelle année le personnage de bande dessinée Spirou a-t-il été créé par Robvel ?

- a - 1515
- b - 1956
- c - 1915
- d - 1999
- e - 1938

7 - En hommage à la BD d'Uderzo et Goscinny, comment fut baptisé le 1^{er} satellite français ?

- a - Tullius Octopus
- b - Jules César
- c - Astérix
- d - Caius Bonus
- e - Marcus Sacapus

8 - Dans la bande dessinée Astérix, de quelle couleur sont les braies d'Astérix ?

- a - Elles sont roses
- b - Elles sont vertes
- c - Elles sont oranges
- d - Elles sont rouges
- e - Elles sont violettes

9 - Quelle est l'année de parution du premier album d'Alix ?

- a - 1953
- b - 1954
- c - 1956
- d - 1957

e - 1960

10 - Qui est enlevé par le Yeti dans les aventures de Tintin ?

- a - Tintin
- b - Tchang
- c - Nestor
- d - Séraphin Lampion
- e - Le Pr Tournesol

11 - Qui a dessiné Le déclin ?

- a - Serpieri
- b - Manara
- c - Lauzier
- d - Magnus
- e - Vicomte

12 - Dans quel album des aventures de Tintin celui-ci porte-t-il un kilt ?

- a - L'île noire
- b - Les 7 boules de cristal
- c - Vol 714 pour Sydney
- d - On a marché sur la Lune
- e - Le sceptre d'Ottokar

13 - Quel est le prénom de Goscinny, scénariste d'Astérix et Obélix ?

- a - André
- b - Muriel
- c - Sylvain
- d - René
- e - Robert

14 - Dans la bande dessinée Astérix, dans quelle province se situe le village des irréductibles gaulois ?

- a - En Aquitaine
- b - En Belgique
- c - En Gaule Transalpine
- d - En Armorique
- e - En Gaule Cisalpine

15 - Comment s'appelle le patron qui vient signer des contrats dans la bande dessinée Gaston Lagaffe ?

- a - Jean Messie
- b - Jack Chichi
- c - Demesmaeker
- d - Jackpaute
- e - Bushiere

16 - Quels sont les 3 gaulois qui portent une cape dans la BD Astérix et Obélix ?

- a - Astérix, Obélix et Abraracourcix

- b - Astérix, Abraracourcix et Ordralfabétix
- c - Obélix, Assurancetourix et Idéfix
- d - Obélix, Panoramix et Cétotaumatix
- e - Panoramix, Abraracourcix et Assurancetourix

17 - Dans les aventures de Tintin, comment est la moustache du capitaine Haddock ?

- a - En guidon de vélo
- b - Teinte en rose fluo
- c - A la Charlot
- d - A la gauloise
- e - Normale

18 - Dans Tintin et les Picaros, Hergé a rendu Tintin plus contemporain en l'habillant de quel vêtement ?

- a - Une polaire
- b - Un pantalon en cuir
- c - Un blue jeans

- d - Des Nike
- e - Un pantalon corsaire

19 - Dans quel journal Alix paraît pour la première fois ?

- a - Fluide Glacial
- b - A suivre
- c - Pilote
- d - Tintin
- e - Spirou

20 - Dans quelle partie de l'Afrique se déroulent les aventures de Tintin dans l'album Le crabe aux pinces d'or ?

- a - L'Afrique centrale
- b - L'Afrique du sud
- c - L'Afrique du nord
- d - L'Afrique australe
- e - L'Afrique noire

Le coin des affaires

Si vous souhaitez vendre, échanger, ou que vous recherchez un objet, livre ou appareillage sportif, culturel ou artistique, cette rubrique est à votre disposition !

Il ne vous reste plus qu'à envoyer à l'équipe d'édition votre annonce, en y indiquant votre n° d'adhérent CSAG pour l'année en cours et vos coordonnées (poste ou n° tél), avec si vous le souhaitez photo à l'appui (version numérique uniquement).

Annonce 0080607-AIP5 :

Vends :

VHS tous genres à partir de 1€,
DVD neuf et occasion tous genres à partir de 2€,
CD audio occasion tout genre à partir de 5 €,
K7 audio tout genre à partir de 1€.
Liste consultable sur demande.
☎ : Poste 24 923

Pour renouveler votre annonce, il suffit de demander à l'équipe d'édition de la réinsérer au prochain numéro.

Le zoom du moment

Dans ce numéro : **« Stretch : étirez les tensions ! ».**

Après une journée assis(e) avec pour seul vis-à-vis l'écran de l'ordinateur, la nuque s'engourdit, les trapèzes tirent et... on en a plein le dos. Pour faire la peau aux tensions, il faut agir ! Une séance de stretching 2 à 3 fois par semaine... voilà la solution !

Avant de commencer votre séance, mettez-vous en condition. Debout, jambes légèrement écartées, dos droit, épaules relâchées, ventre serré, respirez amplement pendant quelques secondes. Sur une expiration, étirez les bras au-dessus de la tête comme si vous vouliez toucher le plafond. Gardez la position 10 secondes. Relâchez et recommencez 4 fois.



Une nuque souple

1) On allège la tête

Laissez tomber doucement votre tête sur la poitrine de façon à étirer les muscles situés à l'arrière du cou. Gardez la position 10 secondes puis lentement redressez la tête. Recommencez 4 fois.

2) On soulage les tensions

Assis(e), dos droit, épaules baissées, rentrez le menton comme si vous vouliez effacer la courbure de la nuque et poussez la tête vers le haut en essayant de vous grandir, puis relâchez. Faites cet exercice 2 minutes au rythme de votre respiration en expirant pendant l'effort.

3) On gagne en fluidité

Dos droit, épaules baissées, attrapez votre tête en plaçant la main droite sur l'oreille gauche. Tournez légèrement la tête vers la droite, en regardant vers le sol. Tirez doucement sans forcer pendant 20 secondes. Relâchez et changez de côté.

4) On décontracte les épaules

Debout, jambes légèrement écartées, ventre rentré, dos droit, placez la main droite au milieu des omoplates puis posez la main gauche sur le coude droit et tirez doucement pour accentuer l'étirement. Gardez la position 10 secondes. Recommencez de l'autre côté.

Un dos en pleine forme

1) On se grandit

A quatre pattes, dos droit, tête dans l'alignement de la colonne vertébrale, allongez à l'horizontale le bras droit et la jambe gauche. Étirez-les au maximum sans bouger le reste du corps. Gardez la position 15 secondes puis changez de côté.

2) On s'assouplit

A quatre pattes, bras tendus, faites le dos rond en rentrant le ventre et en plaçant la tête dans les épaules. Expirez profondément puis creusez le dos sans bouger les bras. Inspirez amplement. Recommencez 5 fois.

3) On oublie tout

Assis(e) sur les talons, posez les mains au sol et essayez de les placer le plus loin possible afin d'étirer le dos et les cervicales. Gardez la position 15 secondes.

Hélène Huret - Doctissimo

Les chiffres du moment

01 – 06 – 2006 : Date jusqu'à laquelle les adhérent(e)s peuvent encore s'inscrire pour la saison 2006-2007, la date a été avancée de 30 jours, car la plupart des sections terminent leur saison courant du mois.

01 – 09 - 2007 : Date à laquelle, avec la nouvelle fiche d'inscription (et uniquement avec la nouvelle fiche, l'ancienne ne sera pas prise en compte), vous pourrez vous inscrire au club.

181 : nombre d'adhérents de la saison 2006-2007.

98 / 83 : répartition des adhérents hommes / femmes

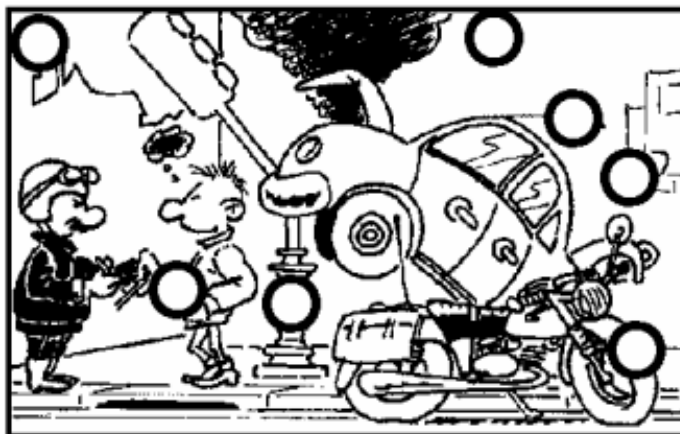
77 : c'est l'effectif de la plus importante section : la Musculation.

0 : c'est toujours l'effectif de la plus petite section : la tarot, qui n'a pas ouvert son activité.

Les réponses au quizz / jeux

Rébus : Sauvez Willy

Les 7 erreurs :



Le Quizz :

1 : d	11 : b
2 : c	12 : a
3 : d	13 : d
4 : a	14 : d
5 : b	15 : c
6 : e	16 : e
7 : c	17 : e
8 : d	18 : c
9 : c	19 : d
10 : b	20 : c