

LE P'tit JOURNAL de l'AS de Jean Rostand



Mon premier...
Mon deuxième...
Mon troisième...
Mon quatrième...
Mon tout...



Avril 2016



SEMAINE 1

30
MIN

SEMAINE 2

40
MIN

SEMAINE 3

45
MIN

SEMAINE 4

60
MIN



Secouez vos méninges !
Rébus et charades...

SOMMAIRE

Compétitions et résultats	Page 2	Dis-moi coach...	Page 7
Raconte-moi un sport	Page 3	8 bonnes raisons...	Page 8
Sportif à découvrir	Page 5	Rébus & charades	Page 10
Plan d'entraînement	Page 6	Urgent	Page 12

COMPÉTITIONS À VENIR

Mercredi 27 Avril	Athlétisme par équipe	à Laval
Mardi 10 mai	Sports Partagés	à Laval
Mercredi 11 Mai	Athlétisme (académique)	Au Mans
	Escalade (championnat de France)	à Pantin
Jeudi 12 Mai Vendredi 13 mai	Escalade (France)	à Pantin
Jeudi 16 Juin Vendredi 17 Juin	Raid	District de Château Gontier

RÉSULTATS

HANDBALL

- Benjamins 3èmes
- Minimes 5èmes

RUGBY

- Minimes 5èmes

au championnat d'académie

ESCALADE

1ers qualifiés au championnat de France

BADMINTON

2èmes au championnat d'academie excellence

J'ENFILE MES GANTS DE BOXE

Thaïe, anglaise ou américaine, la boxe a longtemps été considérée comme un sport réservé aux hommes. Loin de la brutalité de Rocky Balboa, elle peut être pourtant aussi esthétique que féminine. On a testé et on ne quitte plus nos gants! (Par Élodie Sillaro)



Loin d'être violente la boxe joue dans la finesse et la précision. Rotation de buste, garde haute, jeu de jambes, elle demande concentration et technicité. Les bras et les cuisses sont tonifiés et les muscles profonds très engagés. On travaille aussi l'équilibre et la souplesse. Quand on ne donne pas de coups, on les évite en sollicitant tous ses appuis. Nos réflexes sont en alerte permanente, on transpire et on brûle 700 à 1 000 calories à l'heure!

Si les premiers cours peuvent être épuisants, on gagne rapidement en endurance. La boxe permet d'évacuer le stress, de dépasser ses limites, et d'apprendre à mieux se connaître. On se laisse tenter ?

La savate boxe française : la plus féminine !

Avec les poings et les pieds, le but est de toucher le plus possible et à différents endroits son adversaire. Après l'échauffement, on effectue des enchaînements en solo au sac de frappe : droite, gauche, crochet pour les poings et fouetté, chassé, retourné pour les pieds. Suivent des jeux d'esquive dans un circuit training ou durant 1 minute, on se mesure à un partenaire différent avec une technique précise, avant de s'étirer.

On adore ... frapper le sac durant 1 minute et... recommencer ! Y a pas mieux pour évacuer les tensions !

L'anglaise : la plus ciblée

Idéale pour apprendre les techniques de base (toucher, placer sa garde, ancrer ses appuis au sol). La boxe anglaise ne se pratique qu'avec les poings.

L'échauffement est suivi d'exos cardios : pompes et sauts. On travaille les techniques de poings en frappant les gants de son partenaire. On poursuit avec de la frappe au sac.

On adore... boxer au sac avec ses émotions, en force ou en rapidité, et finir la séance par un challenge cardio, histoire de s'achever !

Le kick-boxing : la plus introspective

Elle combine des techniques de poing de boxe et de pied d'arts martiaux qui requièrent énergie et maîtrise de soi.

Après l'échauffement, on travaille le centre de gravité via des jeux de déplacement pour fluidifier ses mouvements et gagner en motricité. On améliore la précision et l'efficacité des touches avec des combinaisons. Un bilan précède les étirements.

On adore... gagner en souplesse tant physique que mentale, et développer une attitude déterminée et positive.

La boxe thaïe : la plus self-défense

Elle utilise les 4 armes du corps : poings, pieds, coudes et genoux.

Après un échauffement à la corde à sauter, on corrige mouvements et posture en travaillant les déplacements et les frappes devant un miroir : c'est le shadow Boxing. On travaille sa précision et sa vitesse avec un partenaire équipé de pattes d'ours (réceptacle en mousse).

Avant de s'étirer, on finit par la fatidique séance de gainage.

On adore... travailler le corps dans sa totalité et apprendre des notions de self-défense.

Le house boxing : la plus fitness

Envie de boxer et de s'éclater ? On adopte ce nouveau cours de boxe fitness qui mêle entraînement intense et musique transcendante.

L'échauffement est suivi d'un renforcement musculaire de taille (squats, sauts, chassés...). Notre cardio monte progressivement. On travaille sa technique de frappe à la patte d'ours ou au sac en groupe ou en duo. On finit par une session abdos béton et des étirements.

On adore... fluidifier nos gestes en se calant sur le tempo pour progresser rapidement et boxer en prenant un max de plaisir.

Martin Fourcade

Un sportif de haut niveau sensible à l'écologie



Champion du monde à six reprises, double médaillé d'or olympique l'an dernier à Sotchi, Martin Fourcade (27 ans) n'a pas hésité une seconde quand on lui a demandé s'il voulait bien parler avec nous d'environnement. Depuis à Östersund en Suède, où il a revêtu le dossard jaune du leader du classement général de la Coupe du monde grâce à son doublé sprint-poursuite, le Pyrénéen (il est natif de Céret dans les P.-O.) nous a livré son point de vue sur la nature qui l'entoure. Et forcément sur les dangers qui la menacent.

D'où vient cette prise de conscience ?

C'est ancré en moi depuis tellement longtemps que je le ressens comme si c'était inné. J'ai eu la chance de grandir dans un environnement extrêmement privilégié, à la montagne, en pleine nature, bien loin de la pollution. Quand on grandit là, on prend rapidement conscience de l'importance de protéger la nature. D'autant plus que quand on pratique un sport d'hiver comme le mien, on a besoin de neige et on constate que l'enneigement est de plus en plus compliqué. Mais attention, je ne veux pas être un imposteur : en tant que sportif de haut niveau, je voyage beaucoup, je prends souvent l'avion et j'ai fatalement un bilan carbone qui n'est pas génial. Alors au quotidien, j'essaie de l'atténuer au maximum.

Justement, dans votre vie quotidienne, quels sont vos gestes pour la planète ?

Mon mode de vie n'est pas radical parce que, selon moi, l'écologie ne consiste pas à arrêter de vivre mais plutôt de faire en sorte que les avancées technologiques géniales soient le moins "impactantes" possibles sur l'environnement. Alors par exemple, quand je sors d'une pièce, j'éteins systématiquement la lumière. J'évite aussi les produits sur-emballés. Ça, ça me rend fou. J'aimerais qu'ils abordent ce sujet dans le cadre de la COP 21.

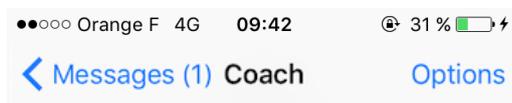
Un PLAN d'entraînement

	Séance 1	Séance 2	Séance 3
	Renforcement 5' + Cardio 10' OU Cardio 15'	Renforcement 5' + Cardio 10' OU Renforcement 15'	Cardio 15'
	Renforcement 10' + Cardio 10' OU Cardio 20'	Renforcement 10' + Cardio 10' OU Renforcement 20'	Cardio 20'
	Renforcement 10' + Cardio 15' OU Cardio 25'	Renforcement 10' + Cardio 15' OU Renforcement 25'	Cardio 25'
	Renforcement 20' + Cardio 20' OU Cardio 40'	Renforcement 20' + Cardio 20' OU Renforcement 40'	Cardio 40'

Chaque séance est précédée de 10' d'échauffement et suivie de 10' de récupération.

EB - LG

DIS-MOI COACH...

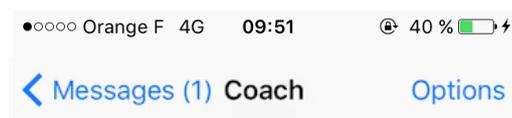


iMessage
Aujourd'hui 09:40

Quels sont les sports à privilégier quand on a mal au dos?

Distribué

Il faut sélectionner les sports où la douleur ne serait pas ressentie. Le mal de dos pouvant être de causes multiples, il est difficile de privilégier un sport plutôt qu'un autre. On recommande des sports sans impact : le vélo et la natation.

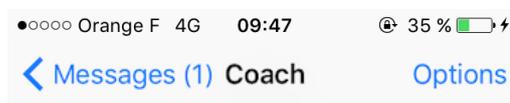


iMessage
Aujourd'hui 09:47

Comment bien sauter à la corde pour travailler son cardio?

Distribué

La corde à sauter est une activité à privilégier en complément d'autres sports si vous souhaitez améliorer votre endurance. Il n'est pas nécessaire de sauter longtemps, il est plus intéressant de fractionner ses efforts en alternant des phases à haute intensité et des courts périodes de récupération (30''/15'')

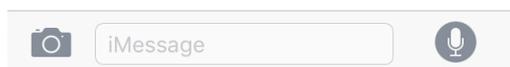


iMessage
Aujourd'hui 09:43

Pourquoi m'arrive-t-il d'avoir des crampes durant ma séance (running ou fitness)?

Distribué

La première cause des crampes est une mauvaise hydratation : pensez à boire pendant l'effort (toutes les 20') sans attendre d'avoir soif. Vous pouvez vous reminéraliser après l'effort avec des fruits secs. Les crampes peuvent aussi être liées à un manque d'étirement, à un problème de chaussures, à une mauvaise récupération de la veille, à une nouvelle activité sportive...



iMessage
Aujourd'hui 09:54

Est-ce vrai qu'une alimentation spécifique peut aider à combattre les tendinites?

Distribué

Certes, certains aliments entraînent une augmentation de l'acide urique (viande rouge, abats...). L'alimentation doit être équilibrée pour permettre une activité sportive régulière et une bonne récupération (protéines, légumes). Mais surtout, il faut savoir boire régulièrement avant et après l'effort.

8

Bonnes raisons de sauter dans ses baskets

1. Mincir et se galber

Rien de tel qu'une pratique régulière de la course à pied (d'une demi-heure minimum) pour s'affiner et se tonifier.

2. Entretenir son coeur

Au fur et à mesure des entraînements, on constate un essoufflement moindre. Normal, le coeur se renforce, travail plus efficacement, fortifie les vaisseaux sanguins et, du coup, le sang circule mieux.

3. Avoir le moral

L'exercice physique favorise la libération dans le cerveau de certaines substances comme les endorphines et la sérotonine, appelées aussi "hormones du bonheur", parfait pour chasser la dépression. A tel point que la pratique de la course à pied serait aussi efficace que les médicaments dans la

4. Eviter les fractures

Courir fortifie les os. Ce qui permettrait de retarder une perte de la résistance osseuse prédisposant aux fractures. Pratiquer une activité physique serait donc un excellent remède anti-âge.

5.
Allonger son
espérance
de vie

14 ans : C'est le nombre d'années d'espérance de vie en plus qu'un coureur à pied peut espérer gagner, avec une bonne hygiène de vie bien sûr.

6.
Entretenir
sa mémoire

Une étude a montré que courir stimulerait la production de nouveaux neurones et neurotransmetteurs cérébraux. Le cerveau se trouve aussi mieux oxygéné (évitant ainsi l'apparition de maladies dégénératives)

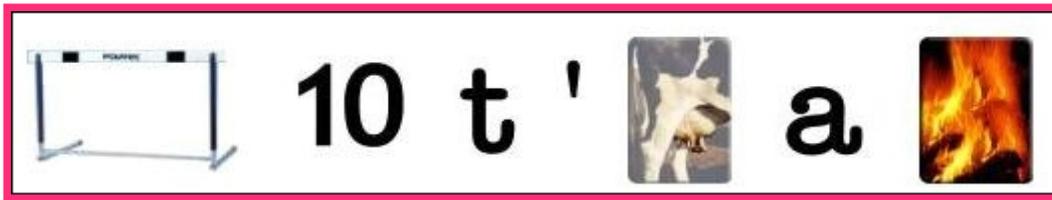
7.
Renforcer
l'estime de
soi

Courir une demi-heure nous semblait jusque là irréalisable. A l'école, on ne tient pas 5 minutes aux épreuves d'endurance. Et pourtant, en se mettant au running, on se rend rapidement compte de son incroyable capacité de progression. A chaque sortie, on réussit à courir plus longtemps, sans souffrir.

8.
Créer du
lien social

Pour maintenir sa motivation intacte et s'astreindre à des entraînements réguliers, rien de tel que de s'inscrire dans un club de course à pied car partager une même passion entretient des liens solides.

QUIZZ Rébus



Quelle est la profession de cette personne ?

- Acteur
 Chanteur
 Politicien
 Présentateur
 Sportif



Dans quel environnement pouvons-nous croiser cet animal ?

- Sous terre
 Sur une montagne
 Dans une grotte
 Dans l'océan
 Dans l'espace



Quel est ce personnage fictif ?

- Un guerrier
 Un magicien
 Un archer
 Un chevalier
 Un spadassin



Qui a joué dans ce film ?

- Jet Li
 Kevin Kostner
 Bruce Willis
 Clint Eastwood
 Will Smith



Combien de lettres possède le nom de cet objet ?

- 8
 11
 7
 10
 9

QUIZZ charade

Pour mon premier, dans la série télévisée "Malcolm", on demande le père, mon deuxième est un soulagement pour les naufragés, mon troisième est une exclamation d'émerveillement, mon quatrième peut couper le beurre, mon tout est un sportif, tel Atlas !

- Pongiste
- Haltérophile
- Handballeur

Mon premier est conjugué à la deuxième personne, on peut pousser mon second, mon troisième est concerné par ma personne, mon tout peut provoquer des quintes !

- Water-polo
- Badminton
- Escrime

Mon premier peut être de soulagement, mon deuxième peut terminer dans un tronc, mon tout est un sport où batteur et guichet se complètent !

- Cricket
- Kendo
- Ball-trap

Un chanteur trop tôt disparu chanta mon premier, dans mon second, on peut l'avoir bonne ou mauvaise, mon troisième est tout à toi, c'est en volant que vous trouverez mon tout !

- Beach - volley
- Tir à l'arc
- Badminton

Mon premier est la sienne, mon deuxième erre, mon troisième est le tien, mon tout ne rend pas pantouflard !

- Savate
- Escrime
- Tennis

URGENT

VOS INSCRIPTIONS POUR LES PROCHAINES COMPÉTITIONS

(Consulter le blog UNSS sur e-Lyco)

Athlétisme - UNSS
Le 27 avril
6 athlètes par
équipe pour un
triathlon

URGENT
PENSEZ À
VOS
INSCRIPTIONS

Raid
Les 16 - 17 juin
4 sportifs + 1
adulte
Listes complètes à
déposer
rapidement

Sports partagés
Le 10 mai pour des
activités variées
Il manque encore
des sportifs