

# BOUGEONS ENSEMBLE

LA NEWSLETTER QUI S'ADAPTE A VOUS

## La Newsletter pour se mettre en jambes

PAR CAMÉLÉON SPORT



### Agenda les dates à venir

#### Les mercredis matins

L'association S'KAMELEON vous propose des séances de **gym d'entretien** à la salle de la Menuiserie de 9h15 à 10h15 encadré par Caméléon Sport- Chaussures et vêtements de sports conseillés. Pour tout renseignements : 06.26.90.48.14

#### 28 mai 2017

Les **RDV du printemps** sont organisés par l'Office de Tourisme des Trois Frontières. Le 28 mai il vous propose une activité accessible à tous au cours de laquelle promenade et activité physique se mettront au service de votre bien-être personnel. L'activité sera suivie d'un repas

**Infos et réservation auprès de l'office de  
Tourisme des Trois Frontières**

#### 23, 24 et 25 juin 2017

Retrouvez moi au salon **des Sports de Nature à Kruth** ! Caméléon sport sera représenté par un stand de présentation mais aussi par une proposition d'atelier sportif

“ Cette première Newsletter revêt une couleur orange, celle du gilet que j'enfile chaque matin depuis un mois lors d'une séance d'échauffement auprès d'ouvriers avant leur prise de poste.

Cette prise en charge faite en partenariat avec le CFPMS est primordial car elle souligne l'importance de prendre soin de son corps dans tous les moments de sa vie. Notre corps est notre premier outil de travail alors prêtons-y attention, et soyons vigilant quand à notre activité physique !

Mon objectif est de vous faire partager au travers de ces quelques lignes bimensuelles, des retours d'expériences, des idées & astuces, mais aussi des dates et événements où me retrouver.

J'espère donc que vous prendrez plaisir à me lire, A très vite, ”

Mélanie

Enseignante en Activités Physiques Adaptées

# 2 idées reçues du sport santé

## Les courbatures

Avoir "mal partout" n'est pas un signe de bonne séance ou de bonnes pratiques ! bien au contraire!! s'il est normal de ressentir des courbatures à la suite d'un effort la douleur elle n'est pas normale.

Mesurez votre effort, adaptez-le à vos capacités, et favorisez la récupération par des étirements et des auto-massages

En résumé : travaillez de manière progressive et raisonnée & apprenez à écouter votre corps.



## Les abdominaux

NON faire des abdominaux ne sera pas le seul remède à ces bourrelets que vous souhaitez tant voir fondre comme neige au soleil.

Le meilleur exercice pour puiser dans les graisses reste le travail d'endurance.

S'il faut de tout pour faire un monde, il faut aussi une diversité d'efforts pour retrouver un ventre plat.

Et soyez vigilant vous trouverez souvent de belles promesses liées aux abdominaux, mais les gestes proposés ne sont pas toujours respectueux de votre corps... Le travail abdominal oui, mais pas n'importe comment !

## : le certificat médical

Jusqu'ici, un certificat médical de non contre-indication sportive devait être renouvelé chaque année pour renouveler une licence sportive.

A partir de cette rentrée 2016, et ce grâce à la loi du 26 janvier 2016 :

en ce qui concerne le renouvellement des licences

- 1 certificat ne sera exigé qu'une fois tous les trois ans

- Les autres années, le licencié remplira un questionnaire de santé lui permettant de déceler d'éventuels facteurs de risques, qui nécessitera, le cas échéant, une visite médicale annuelle. Sinon, il attestera auprès de la fédération que tel n'est pas le cas.

Ce certificat médical vaudra pour la pratique du sport en général, à l'exception éventuellement d'une ou plusieurs disciplines, et non pour une seule discipline.

[Cliquez pour retrouver le guide du certificat en image](#)



## PRISES EN CHARGE

### Mai & Juin



Cours de Gym Seniors  
VILLAGE-NEUF



Activités périscolaires  
HELFRANTZKIRCH



Échauffement d'ouvriers sur  
leur lieu de travail