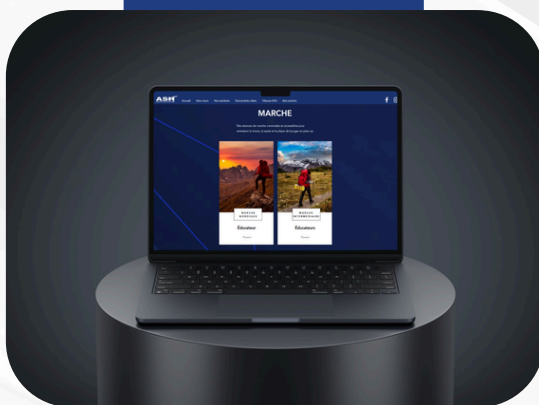


## Avril 2026

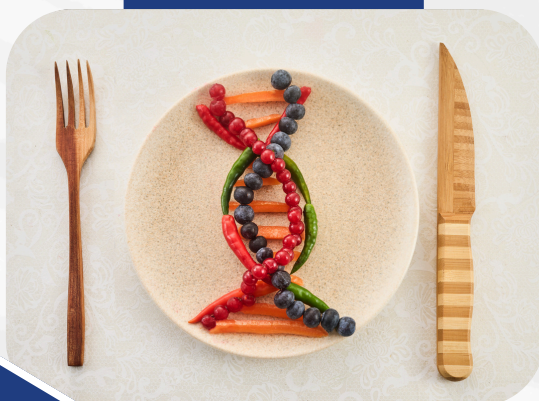
### Sommaire



01 Zoom sur... La Directrice de l'ASH.....Page 2



02 Nouveau site pour l'ASH ! .....Page 4



03 Portes ouvertes 2026 .....Page 5

04 Réinscriptions 2026.....Page 6

05 Les Macronutriments .....Page 7

# Zoom sur... La Directrice de l'ASH



**Aurélie Lecroère**  
**Directrice de l'ASH**  
*(depuis septembre 2020)*



## Quel est votre parcours ?

"Je suis éducatrice sportive de formation. J'ai commencé ce métier en 2000 par un contrat emploi jeune dans le milieu tennistique.

J'ai passé un BPJEPS APT et je me suis ensuite perfectionnée dans les sports de raquettes et le volleyball.

Quelques années plus tard, je me suis orientée vers le handicap et le sport santé avec des formations complémentaires.

Cela m'a permis de proposer des programmes adaptés à différents profils : personnes en cours ou en rémission de cancer, atteintes de la maladie de Parkinson, en situation d'obésité, ainsi que des personnes présentant des handicaps mentaux, psychiques ou moteurs.

À la suite de tout ça, l'opportunité s'est offerte à moi avec ce poste de Directrice de l'ASH qui me permet de me lancer un nouveau défi. Ce poste offre une variété de missions, que ce soit de la gestion administrative à la planification stratégique en passant par la mise en place de nouveaux projets, mais également dans la mise en oeuvre de la stratégie de l'association, en identifiant les besoins."

# Zoom sur... La Directrice de l'ASH

## Une anecdote ou un moment marquant ?

"La période Covid d'octobre 2020. Car je venais tout juste de prendre mes fonctions, et la 2ème vague de COVID fit son apparition, ce qui nous obligea pour la 2ème fois à fermer les portes de notre association.

Il a donc fallu réagir rapidement, c'est pourquoi j'ai proposé au Collège de mettre en place les cours en visio avec l'accord également des éducateurs."

## Un dernier message à adresser aux adhérents ?

"Je leur adresse un grand merci pour leur engagement et leur fidélité envers l'ASH. C'est grâce à eux que l'association continue de grandir année après année. Ils sont la force de notre association.

Leur implication, leur enthousiasme et leur présence régulière font vivre les valeurs du sport, à savoir le respect, le dépassement de soi et la convivialité.

J'espère les retrouver toujours aussi nombreux lors des cours d'été et bien sûr à la rentrée prochaine pour continuer à partager des moments sportifs et associatifs avec toute l'équipe.

Encore merci à chacun et chacune d'entre vous pour faire vivre notre association au quotidien.

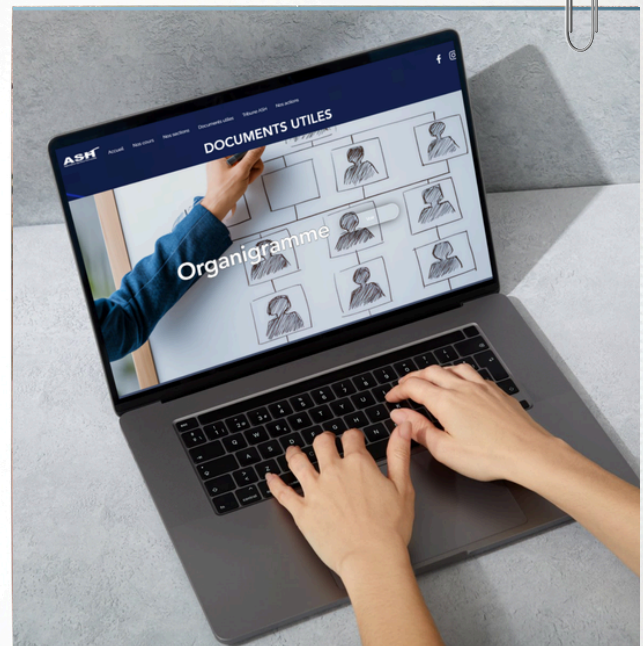
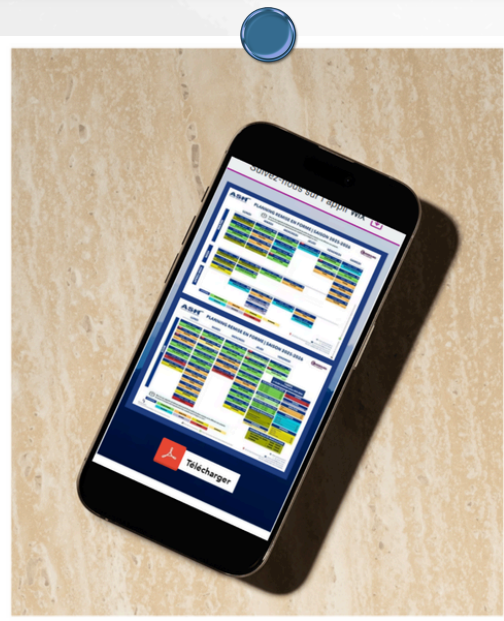
VIVE L'ASH !"



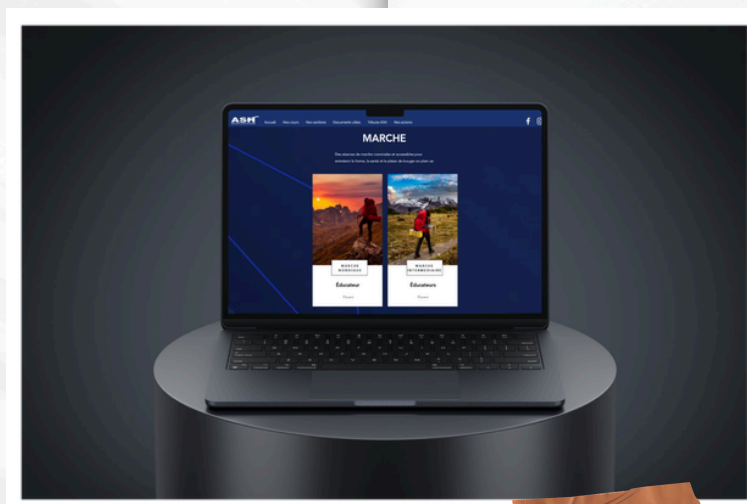
# Nouveaux site web pour l'ASH !



Mathéo, notre alternant en communication a travaillé durant plusieurs mois afin de créer une nouvelle identité visuelle à notre site internet, et le travail est remarquable ! Il sera en ligne très prochainement : vous allez pouvoir jeter un coup d'oeil et nous donner votre avis !



Bientôt...



Nous vous donnons rendez-vous du 15 au 20 juin 2026 afin de tester nos activités !

Ouvert à tous, adhérents et non adhérents !



ashomnisport



02.33.41.90.68



www.ashainneville.fr



ashainneville@gmail.com



## RÉINSCRIPTIONS DU 06 AU 09 JUILLET

\*Réservé aux membres déjà inscrits  
pour la saison 2025-2026



**SE RÉINSCRIRE** 

*Les places ne sont pas reconduites, ni réservées automatiquement  
d'une année sur l'autre et nécessitent une nouvelle réinscription.*

**RETROUVEZ TOUS LES DÉTAILS  
IMPORTANTES CI-DESSOUS**



**LUN**

**06.**

10H30 - 13H30  
16H30 - 19H30

**MAR**

**07.**

10H30 - 13H30  
16H30 - 19H30

**MER**

**08.**

10H30 - 13H30  
16H30 - 19H30

**JEU**

**09.**

10H30 - 13H30  
16H30 - 19H30

**JUILLET**

 Salle de Gym

## QUELS SONT LES PRINCIPAUX MACRONUTRIMENTS ET LEURS RÔLES ?

Pour être en forme au quotidien, notre corps a besoin de trois grands types de nutriments appelés macronutriments :



Les glucides sont la principale source d'énergie du corps, indispensables pour alimenter les muscles et le cerveau au quotidien.



Les protéines permettent de construire et réparer les muscles, notamment après un effort physique.



Les lipides contribuent au bon fonctionnement de l'organisme et fournissent une énergie durable sur la journée.

## Mots mêlés

I	I	S	J	G	Z	B	I	E	N	Ê	T	R	E
N	P	P	K	M	M	I	E	Q	Z	F	B	R	Z
C	E	I	U	O	Q	Y	O	Z	X	O	W	C	E
L	V	N	A	T	B	R	C	O	A	C	H	N	V
U	V	N	O	I	J	U	H	B	T	S	Y	V	O
S	V	I	E	V	I	D	Y	É	X	J	K	A	E
I	I	N	M	A	I	P	Y	N	S	J	B	Q	N
O	X	G	D	T	I	D	A	E	I	L	H	J	D
N	I	O	U	I	G	R	M	R	L	C	H	U	U
O	J	C	P	O	W	T	W	G	Q	I	K	N	R
F	A	C	N	N	J	D	O	I	G	Z	K	Z	A
A	Q	H	V	C	B	O	S	E	Y	J	H	K	N
R	D	F	L	I	E	T	T	K	A	L	F	F	C
C	A	R	D	I	O	F	B	S	T	E	P	G	E

### Mots à chercher

(horizontalement ou verticalement)

- Bien-être
- Cardio
- Coach
- Endurance
- FAC
- Inclusion
- Motivation
- Spinning
- Step
- Énergie

## Infos pratiques

Lundi de Pâques : l'ASH sera fermée,  
réouverture à partir du mardi 7 avril aux  
heures habituelles.

*(Informations sur notre site internet et nos réseaux sociaux)*