

Mars 2025

Sommaire



01 Rencontre avec notre nouvel alternant en Communication.....Page 2

02 Zoom sur... la section Volley.....Page 3

03 Retour sur les cours de Stretching en partenariat avec le CSFPage 6

04 Retour sur les cours de Steps de Charlotte.....Page 7

05 Retour sur les Marches Nordiques avec FlorentPage 8

06 Conseil santé : Zoom sur... "Le sommeil"Page 9

Rencontre avec notre nouvel alternant en Communciation



Mathéo Delaunay

Questions :

Quel est ton rôle au sein de l'ASH ?

Je suis assistant de communication en alternance. Je m'occupe de la création de contenus pour les réseaux sociaux, de la promotion des événements sportifs et du développement de la visibilité de l'association.

-

Pourquoi avoir choisi cette formation ?

J'ai choisi le BTS Communication parce qu'il me permet d'exprimer ma créativité et de la mettre au service d'une entreprise. Grâce à l'alternance, je peux apprendre tout en travaillant, notamment au sein de l'ASH, et gagner de l'expérience.

-

Quels sont tes passions ?

Je suis un très grand passionné de football, de musculation, de cinéma, de musique, de voyage et de sport en général.

Zoom sur... La section Volley



Quand a été créée la section volley-ball au sein de l'ASH ?

"Une section loisirs existait en 1995 et la section Compétition a été créée en 2000."

Quelles sont les valeurs que vous cherchez à transmettre ?

"Nous cherchons à transmettre plusieurs valeurs comme le fair-play, l'esprit d'équipe, le respect, l'éthique, la déontologie, la volonté, l'engagement ainsi que la cohésion."



Zoom sur... La section Volley



**Comment organisez-vous vos entraînements et vos matchs ?
Quelles sont les horaires, la durée, la fréquence, le lieux,
etc... de ces derniers ?**

Organisation des matchs

“Les matchs à domicile des R1 ont lieu le samedi soir, ceux des N3 Masculine et Pré-nat Féminine le dimanche. Les matchs à l'extérieur varient selon l'équipe hôte. Les compétitions jeunes se jouent en plateaux le samedi après-midi.”



Organisation des entraînements

“Les 4 équipes seniors s'entraînent deux fois par semaine au gymnase Jean Jaurès, avec des séances de 2 heures. Chaque entraînement comprend environ 20 % d'échauffement et de préparation physique pour prévenir les blessures et améliorer les performances.”

***“Les joueurs ont accès à la salle de remise en forme de l'omnisport pour compléter leurs entraînements avec du renforcement musculaire, disponible sur l'un des 6 créneaux disponible.”**

Zoom sur... La section Volley

Quels sont vos objectifs à court, moyen et long terme ?

Court terme

"À court terme, le club vise le maintien de son équipe masculine en N3 et un podium pour l'équipe féminine, tout en renforçant sa structure humaine (encadrants, bureau, arbitres) et financière."

Long terme

"A plus long terme, le club vise d'asseoir ses deux équipes premières en championnat National 3, et de performer en coupe de France pour ses équipes jeunes."

Moyen terme

"L'objectif à moyen terme est d'améliorer la formation des jeunes de M11 à M18 en proposant des entraînements de qualité et en quantité suffisante.

L'objectif est de favoriser leur progression et leur performance en compétition, afin de leur offrir des opportunités vers les pôles espoirs ou des clubs de niveau national."



Comment se déroule le processus de recrutement ou d'intégration pour les nouveaux membres ?

"Le volley n'étant pas le sport numéro un dans la région, le club n'a donc pas de processus de recrutement, cependant nous nous efforçons de proposer différents niveaux pour que chacun trouve sa place et progresse.

Concernant la reprise, les équipes premières reprennent mi-août avec une préparation physique et un week-end de cohésion permettant de faire connaissance et de renforcer les liens dans les équipes."

Retour en images sur les cours de Stretching en partenariat avec le CSF (Cotentin Sports Formations)



Du 28 février au 21 mars, les élèves éducateurs en formation au sein du CSF viennent s'entraîner face à un public en proposant à nos adhérents des cours de Stretching. Cela leur permet de s'adapter à différents publics, différents lieux de pratique, et différents équipements.

Merci aux adhérents d'avoir répondu présent lors de ces séances qui affichent complet à chaque fois !

Retour en images sur le cours de Step proposé par Charlotte



Le lundi 17 Février, Charlotte a donné son premier cours de Step aux adhérents dans le cadre de sa formation BPJEPS Activités de la forme.



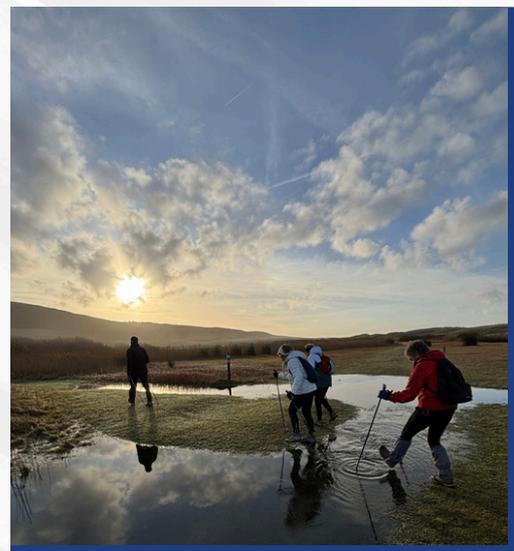
Retour en images sur les Marches Nordiques proposées durant les vacances de Février par Florent



Pendant les vacances de février, Florent a proposé des Marches Nordiques dans la Hague, à Vauville ou encore au Nez de Jobourg.

Les séances proposées ont permis de faire découvrir ou redécouvrir aux adhérents ou aux non adhérents la Marche Nordique.

***Il est possible de s'inscrire tout au long de l'année.**



LE SOMMEIL, LA CLÉ D'UNE BONNE SANTÉ

Le sommeil est un élément crucial pour notre santé physique et mentale, mais aussi un atout majeur pour les sportifs.

Malgré cela, il est souvent mis de côté face aux exigences du quotidien. Manque de temps, stress, écrans... Beaucoup de raisons qui portent préjudice à notre récupération et peuvent impacter nos performances et notre quotidien.



IL JOUE UN RÔLE ESSENTIEL DANS :



Le renforcement du système immunitaire



L'amélioration de la mémoire et de l'apprentissage



La régulation du stress et de l'anxiété



La réduction des risques de maladies cardiovasculaires



L'optimisation de la concentration et de la créativité



Et pour les sportifs ?

Bien dormir est aussi important que l'entraînement et l'alimentation, car le sommeil est un élément clé de la récupération et de la performance.

Il est recommandé d'avoir entre 7h et 9h de sommeil par nuit pour une bonne récupération. Les siestes courtes de 20 à 30 minutes peuvent être bénéfiques après un entraînement intense ou en cas de déficit de sommeil.

LES BIENFAITS DU SOMMEIL CHEZ LES SPORTIFS :



Récupération musculaire :

Pendant le sommeil profond, l'organisme libère des hormones essentielles comme l'hormone de croissance, qui favorise la réparation des tissus musculaires.



Diminution du risque de blessures :

Un corps fatigué est plus vulnérable aux blessures et aux erreurs techniques.



Meilleure concentration et coordination : Un bon sommeil améliore les réflexes, la prise de décision et la vigilance, des éléments clés pour la performance sportive.



Optimisation de l'endurance :

Une mauvaise récupération entraîne une baisse d'énergie et un essoufflement plus rapide.

Comment améliorer
son sommeil ?

**POUR BÉNÉFICIER D'UN SOMMEIL
RÉPARATEUR, VOICI QUELQUES
CONSEILS SIMPLES À APPLIQUER :**



Créer un bon environnement de sommeil :
Avoir une chambre fraîche (18-20°C), réduire
le bruit, dormir dans le noir complet et avoir
une literie de qualité.



Privilégier une activité calme le soir :
Lire un livre, écouter de la musique douce,
relaxation, étirements doux afin d'aider à
d'étendre le corps et l'esprit.



Éviter les repas lourds et la caféine en soirée :
Privilégier un dîner léger et sans excitants
(café, sodas, etc...).



Réduire les écrans avant de dormir :
La lumière bleue des écrans perturbe
la production de mélatonine,
l'hormone du sommeil.



Profiter de la lumière naturelle :
S'exposer à la lumière du jour le matin
aide à réguler le cycle veille-sommeil.



Établir une routine de sommeil : Se
coucher et se lever à heures fixes,
même le week-end.

SUDOKU

								1
2	1		8			7	3	
	9		7	1		4	2	
	2		3			1		5
1		3		9	6			
					1	6	7	3
7	6		1		4			
		1			2		4	7
5	4		9		8		1	

Règles du sudoku

1. Remplir la grille avec les chiffres de 1 à 9.
2. Chaque chiffre ne peut apparaître qu'une seule fois par ligne, colonne et sous-grille 3x3.
3. Certaines cases sont déjà remplies, le reste doit être complété par logique.

INFOS PRATIQUES

VACANCES DE PÂQUES

Les cours sont maintenus la 1ère semaine, sauf pour la Marche, le Yoga, la Gym Séniors et la Gym d'éveil.

Comme habituellement, la salle de musculation sera ouverte durant la 2ème semaine, avec des horaires plus restreints.

Fermeture du lundi 14 avril au lundi 21 avril inclus.

Reprise des cours le mardi 22 avril 2025.