

TRIBUNE ASH

Janvier 2025

SOMMAIRE

Rencontre avec nos stagiaires et nos alternants

Zoom sur...

La section Armes Anciennes

Séance de renforcement musculaire

Conseil Santé

Zoom sur... "L'Hydratation"

Retour sur...

L'Assemblée Générale

Noël en fête

LE MOT DU COLLÈGE

Chères adhérentes et adhérents de l'ASH,

Voilà, l'année 2024 s'en est allée, place à 2025.

Cette première lettre d'infos est l'occasion pour la Direction Collégiale de vous présenter ses meilleurs vœux pour cette nouvelle année.

Nous espérons qu'elle vous apportera, joie, bonheur, réussite tant dans vos projets personnels que professionnels, ainsi qu'à vos proches. Pour autant, nous n'oublions pas... la santé .

Hé oui, une bonne santé afin de vous épanouir pleinement dans l'exercice de vos activités préférées avec vos éducateurs préférés.

Sachez, que vous pouvez compter sur nous pour préserver toutes les équipes d'éducateurs, qu'ils soient salariés ou bénévoles, qui par leur professionnalisme, leur dynamisme et leur engagement permettent à l'ASH d'assurer au mieux de ses possibilités et dans la convivialité sa mission qui est et qui reste : le sport pour tous.

Nous les en remercions chaleureusement, ainsi que le Pôle Administratif pour son travail remarquable. Afin de répondre encore mieux à vos besoins, dans la limite du réalisable, n'hésitez pas à nous faire part de vos idées, de vos suggestions et pourquoi pas de venir nous aider à la gestion de notre association au conseil d'Administration ou au Collège par un simple courrier ou mail au secrétariat.

Le besoin est réel pour continuer notre histoire.

Chaque adhérent compte et nous sommes à votre écoute.

En attendant, nous vous souhaitons une bonne seconde partie de saison, profitez en au maximum !!

Bien Sportivement.

Le Collège

Emmanuel FERREY

Quel est ton rôle au sein de l'ASH ?

Je suis stagiaire BPJEPS APT (Activités Physiques pour Tous), encadrant bien-être, sport individuel (badminton), sport collectif (volley) et les sports extérieurs (marche douce et nordique).

Pourquoi avoir choisi cette formation ?

Etant passionné de sport, j'ai souhaité faire une reconversion professionnelle

Quels sont tes passions ?

J'en ai beaucoup, il y a le jardinage, le bricolage, la musique, les voyages, le cinéma, l'automobile, et évidemment le sport.



Charlotte QUONIAM

Quel est ton rôle au sein de l'ASH ?

Je suis stagiaire en BPJEPS AF (Activités de la Forme).

Pourquoi avoir choisi cette formation ?

J'ai un CAP coiffure, BP coiffure et BM coiffure, et actuellement je suis en formation pour obtenir mon BPJEPS AF (Brevet Professionnel de la Jeunesse de l'Education Populaire et du Sport, Activités de la Forme), dans le cadre d'une reconversion professionnelle.

Quels sont tes passions ?

J'aime bien la musique, la cuisine, et j'adore le sport.



Rémy BAILLIF



Quel est ton rôle au sein de l'ASH ?

Je suis stagiaire en BPJEPS AF (Activités de la Forme) et joueur en N3 de Volley.

Quels sont les diplômes que tu as acquis et ceux en cours d'acquisition ?

J'ai eu un bac +2 STAPS préparation physique et mentale, et je prépare actuellement mon BPJEPS AF (Brevet Professionnel de la Jeunesse de l'Education Populaire et du Sport, Activités de la Forme).

Quels sont tes passions ?

Tout comme Charlotte, j'aime bien la musique, manger, le cinéma, mais surtout le sport.

ZOOM sur... La section "ARMES ANCIENNES "

Questions posées au président de la section : Jérémy LEUBÉ

Quand a été créée la section Armes Anciennes au sein de l'ASH ?

La section Armes Anciennes, ou du moins "Armes Anciennes de Spectacle" a été créée il y a 16 ans. L'objectif était de faire une promotion des Arts Martiaux Historiques Européens (Les AMHE) en proposant un musée vivant le temps d'un week-end ou d'une journée sur des marchés médiévaux, des fêtes médiévales, etc...



Comment a été choisi le nom de votre clan " Karjborg " ?

La décision d'appeler la section "Clan Karjborg" a été prise il y a 10 ans environ. Après plusieurs réflexions, nous avons trouvé que s'annoncer auprès du public via le nom de la section "Armes Anciennes de Spectacle" ne sonnait pas très bien lorsque nous étions en représentation. Naturellement, nous savions que ce nom devait avoir une valeur symbolique quant à l'implantation géographique de notre club tout en gardant de l'authenticité. Nous nous sommes rapidement mis d'accord sur le nom "Clan Karjborg" qui vient du vieux Norrois (Une langue "Vikings", et qui ne serait ni plus, ni moins, que l'origine Scandinave de notre "Cherbourg", signifiant "Village des marais" (Karj signifiant "Marais" et Borg signifiant "Village, Ville).



ZOOM sur... La section "ARMES ANCIENNES "

Questions posées au président de la section : Jérémy LEUBÉ

D'où vient cette passion pour les armes anciennes ?

La passion est propre à chacun, mais généralement, l'adhérent a une passion pour la période Médiévale ou recherche un sport ou une activité originale, la passion grandit ensuite au sein de la section en découvrant de nouvelles choses au fur et à mesure des entraînements et des représentations, et surtout des échanges entre membres.



Quelles sont les valeurs que vous cherchez à transmettre ?

Cela reste un art martial avant tout. Il y a des valeurs de respect de soi, de l'adversaire, du coach.. Il y a également une sorte de dépassement de soi, même si nous sommes une section "loisirs", nous encourageons nos membres à aller toujours plus loin. Il y a une forme de transmission culturelle de tout ce qui tourne autour de la culture médiévale.



2

Gants de protection

Épée

Javeline

Hâche

Bouclier



Quel est le matériel utilisé durant vos entraînements ?

Principalement, ce sont des épées métalliques, des haches, des boucliers, des bâtons et des lances. Ils sont bien évidemment accompagnés de protections (masque d'escrime moderne, gants spécifiques, coquille, protèges genoux).

ZOOM sur... La section "ARMES ANCIENNES"

Qui entretient ce matériel ? À quelle fréquence ?

Généralement, ce sont les membres qui entretiennent le matériel, et cela après chaque entraînement. Il est convenu de nettoyer l'arme utilisée après chaque entraînement car c'est de l'acier brut : le moindre contact avec la peau crée des points de corrosion. Nous organisons également des "ateliers bricolage" où nous faisons toute sorte de réparations sur notre matériel, ainsi que de la création de matériel pour nos campements.



Combien d'entraînements par semaine faites vous ? Quelle est la durée de ces entraînements ? Avez une tenue obligatoire ?

Nous avons 2 séances par semaine, une séance commune tous les mardis soir de 19h à 21h. Et une séance de préparation coach, des cours ou cours de rattrapage à la demande des membres. Ce deuxième cours a lieu le jeudi soir. Nous avons également un temps de répétitions avant les weekends de spectacle qui a lieu le samedi après-midi.

Il n'y a pas de tenue "obligatoire", nous portons généralement une tenue de sport (teeshirt et jogging, mais pas de short). Les protections à avoir sont les protèges genoux, coquille et les gants type (AMHE). Le reste est fourni par la section.

Quant aux règles, elles sont évolutives, selon l'entraînement, l'objectif de la séance, mais à minima, il faut respecter les consignes des coaches, être là pour s'amuser, se détendre, se changer les idées et passer un bon moment !



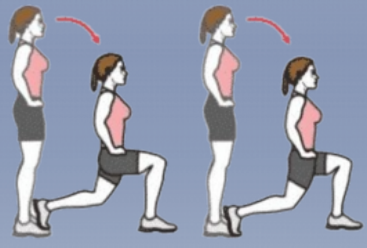
Séance de renforcement musculaire

*La reprise du sport peut parfois s'avérer être un défi..!
Découvrez notre séance pour une reprise en douceur !*

1 **40 Squats**



2 **40 fentes alternées**



3 **10 pompes**



*20 secondes de repos entre
chaque exercice
Répéter 4 fois*

4 **15 sit up**



Conseil Santé : Zoom sur " L'Hydratation "

Si veiller à bien s'hydrater est indispensable par forte chaleur en été, c'est aussi une nécessité de tous les jours. À quel rythme et comment bien s'hydrater la journée ?

L'eau, indispensable à notre bonne santé



Notre corps est composé à 60% d'eau. Celle-ci maintient la température de notre corps, permet la bonne circulation du sang, l'oxygénation de nos cellules et la bonne élimination des déchets. Mais nous en perdons une partie (entre 2 et 2,5 litres) durant la journée. Une perte qu'il faut compenser, afin de maintenir l'équilibre de notre organisme. Une partie de notre apport en eau provient des aliments. Les fruits, les légumes et les laitages apportent beaucoup d'eau. Boire suffisamment d'eau chaque jour, à table et entre les repas, permet de compléter nos apports.

Le saviez-vous ?

L'eau gazeuse peut entraîner des ballonnements si elle est consommée en excès. Beaucoup d'eaux gazeuses ont aussi souvent une teneur élevée en sel. Regardez les étiquettes (teneur en sodium).



Comment bien s'hydrater ?

• **Toujours avoir une gourde ou une carafe d'eau sous la main**

Glissez une petite gourde dans votre sacoche ou votre sac à main quand vous partez de chez vous et prévoyez une bouteille en verre à remplir sur place au bureau. À la maison, placez à disposition une carafe d'eau, ou bien au réfrigérateur si vous préférez consommer l'eau fraîche.

• **Varié les plaisirs !**

Pour vous hydrater, il vaut mieux boire de l'eau. Vous pouvez aussi opter pour des tisanes, ou en quantité limitée, pour un café ou un thé (de préférence non sucré), et pourquoi pas un bouillon de légumes. Évitez cependant de consommer des sodas et des eaux aromatisées sucrées.

• **Instaurer des rituels**

Vous pouvez par exemple boire un verre d'eau tous les matins au réveil, un autre en arrivant au travail, prendre un thé et un fruit vers 16h, déguster une tisane avant d'aller dormir...

• **Manger des fruits et des légumes**

Tous les fruits et légumes contiennent de l'eau - excepté les fruits secs - même si certains ont une teneur plus élevée que d'autres. Pendant les repas, faites-le plein de légumes et de crudités. En dessert ou pour le goûter, optez pour un fruit de saison, mais évitez les jus de fruits, très riches en sucre.

• **Et surtout, ne pas attendre d'avoir soif !**

La sensation de soif est le signal d'alarme de votre corps, indiquant qu'il est en déshydratation. Il vaut mieux l'hydrater de façon régulière, même sans avoir soif.



Conseil Santé : Zoom sur " L'Hydratation "

Et pour le sportif ?



Le sportif doit boire plus !



Lors d'une activité physique, les besoins hydriques d'un sportif sont supérieurs à ceux « au repos ». Chez le sportif, la problématique de l'hydratation ne se réduit pas seulement à la phase d'exercice physique, l'hydratation avant et après la phase d'effort est tout aussi importante.

Les besoins hydriques pour le sportif s'élèvent en moyenne à 40g/kilo de poids corporel. Cela correspond à un volume de boisson variant entre 3 et 3,5 litres par jour. Toutefois, il ne s'agit que de moyennes et les besoins hydriques réels dépendent de la personne, du sport pratiqué de sa durée et de l'intensité de l'effort.

Pourquoi l'hydratation est une geste essentiel pour le sportif ?

- Pendant un effort, les pertes hydriques sont importantes et les besoins en eau du sportif augmentent.
- L'activité sportive fait travailler les muscles. Or, qui dit travail, dit besoin d'énergie et perte sous forme de chaleur. La transpiration est un mécanisme naturel qui permet la régulation thermique du corps. En moyenne, les pertes d'eau peuvent varier entre 0,5 et 2,5 litres par heure.
- Les conditions climatiques, chaleur, humidité, peuvent également amplifier la déshydratation.



Conseil Santé : Zoom sur " L'Hydratation "

Et pour le sportif ?

Quelle est l'importance de l'hydratation sur la performance ?

Une déshydratation mineure de 1% de perte d'eau du poids du corps représente une baisse de 10% des performances sportives ! Lorsque la perte d'eau s'élève à 2%, la baisse de performance est de 20%. Elle évolue en fonction de la température environnante. Plus il fait chaud, plus la performance diminue.

En outre, une déshydratation peut même avoir des conséquences sur la santé du sportif :

- altération des capacités intellectuelles
- vertiges
- perturbations musculaires et tendineux (claquages, élongations, contractures)
- problèmes digestifs
- troubles cardiaques
- coup de chaleur pendant l'exercice

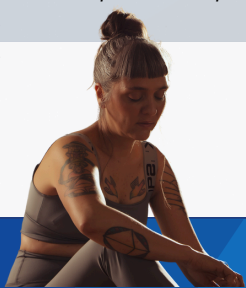
L'hydratation a donc une importance capitale dans le maintien des performances lorsqu'on pratique une activité sportive d'endurance.



Quelles sont les principales règles d'une bonne hydratation ?

Voici les principales règles pour prévenir la déshydratation et maintenir vos performances en cours d'effort :

- Boire dès le début de l'effort puis régulièrement toutes les 5 à 10 minutes. C'est la meilleure manière d'optimiser votre réhydratation.
- Pour les efforts de plus d'1h30, votre boisson doit apporter de l'énergie sous forme de glucides (avec un minimum de 30 g pour 500 ml de boisson).
- Elle doit contenir des électrolytes (sodium, magnésium, calcium, potassium) pour compenser les pertes en sels minéraux liées à la transpiration et limiter l'apparition des crampes. Ainsi que des vitamines du groupe B (pour le bon métabolisme énergétique), des antioxydants (vitamines C ou E et zinc).
- Votre boisson doit être isotonique, sans conservateur et sans acidité (pH neutre), pour vous garantir une absence totale d'aigreurs ou de troubles digestifs.
- Pour les efforts de plus d'3h, votre boisson doit apporter des BCAA (Acides aminés ramifiés composés de leucine, d'isoleucine et de valine que le corps ne sait pas fabriquer. Il est indispensable d'en consommer par le biais de compléments alimentaires).



Retour sur... L'Assemblée Générale

Le 5 décembre 2024, l'Association Sportive Hainneville a réuni ses membres au Puzzle pour son Assemblée Générale annuelle.



Patrick PAIN a pris la parole pour l'ensemble des membres du Collège présent afin de faire le point sur la saison sportive passée.

Aurélie LECROËRE, la directrice administrative a pris la parole afin de dresser un bilan de l'année écoulée, puis a laissé la parole à chaque président de section.



Lors de cette prise de parole, les différents résultats sportifs et les projets des sections pour la saison 2024-2025 ont pu être présentés.

Nous remercions la présence de nos élus de Cherbourg-en-Cotentin, Mme Claudine Sourisse et Mr Dominique Hébert, ainsi que la Conseillère Départementale, Mme Odile Lefaix-Veron.

Après cet échange, les membres du collège, les élus présents et les membres des sections se sont retrouvés pour un moment convivial afin d'échanger sur le bilan de l'année passée et des projets à venir.



Retour sur... Noël en Fête

Ce vendredi 13 décembre, l'ASH a organisé sa soirée annuelle : Noël en fête.

Les adhérents ont pu profiter de cours collectifs proposés par nos éducateurs : Matteo, Rémy, Charlotte et Quentin. Une marche nocturne été également prévue, animée par Florent et Emmanuel.



Nos éducateurs avaient proposés plusieurs cours : Step / Body Barre / Stretching. Nous avons dû annuler d'autres cours, faute de participants (Zumba / Gym Séniors / Spinning).

Matteo, Quentin, Charlotte & Rémy ont animé les cours avec l'énergie qu'on leur connaît si bien, pour le plus grand plaisir des adhérents présents !

Florent, Emmanuel et leurs marcheurs, de retour du parcours de 7kms concocté par Florent, ont rejoint le reste de l'équipe et des adhérents lors d'un moment convivial avec la vente de vin chaud pour clôturer cette soirée.



Nous remercions nos éducateurs pour leur implication, ainsi que la section Armes Anciennes venue spécialement pour l'occasion afin de faire découvrir la pratique à nos adhérents. Un grand merci à tous les adhérents présent.









Voeux 2025



Pour cette nouvelle année, l'équipe reste bien évidemment disponible et à votre écoute, toujours dans le but de vous satisfaire, n'hésitez pas à nous proposer vos idées et à faire remonter vos demandes !

Pour nous contacter, rien de plus simple :

-  www.ashainneville.fr
-  02.33.41.90.68
-  ashainneville@gmail.com
-  ashomnisport
-  ASH Omnisport
-  28-30 Rue Ferdinand Buisson - 50120 CHERBOURG-EN-COTENTIN