

Sommaire

- Les risques du confinement
- Suivi Médical de prévention
Conseil départemental
- Le judo Enfants
- **INFORMATIONS**
Reprise des entrainements
Maintien des cours pendant les
vacances de Noël
- Anniversaires du mois
Décembre 2020

Nos Partenaires



**TOUS AU JUDO,
JUDO POUR TOUS !**

Les risques du confinement

« Le sport doit faire partie du rythme de vie, des repères dans leurs semaines qui peuvent aussi avoir des conséquences psychologiques, en cas d'arrêt. Chez nous, c'est activité sportive tous les mercredis et samedis après-midi, détaille le père de famille avant d'enchaîner sur un aspect plus professionnel. Au printemps, lors du premier confinement, c'était catastrophique, beaucoup d'enfants sont restés inactifs, bien souvent devant leur écran à jouer sur console. »

Ce manque d'activité peut avoir des conséquences terribles sur la santé dont la prise de poids. Peut-être pas sur le moment mais sur le long terme. Ce sont les risques du confinement. Dans mon cabinet, on soigne des adolescents qui ont déjà des problèmes au niveau des articulations, c'est dû à la sédentarité, au manque d'activités physiques qui développent et renforcent la tonicité musculaire notamment. »

Attention à la perte musculaire

"Le danger majeur, c'est l'amyotrophie, c'est-à-dire la **perte de masse musculaire**", indique Xavier Bigard, directeur médical de l'Union cycliste internationale (UCI) et membre de l'Académie nationale de médecine. Cette perte a même été mesurée : elle est de **3,5 % à 5 jours d'inactivité musculaire**, de 8 % à 14 jours, de 0,4 %/j sur 3-4 semaines, affirme l'académie, dans son communiqué.



INFORMATIONS

ALERTE JUDO PROPRE

Ensemble, luttons contre les comportements déviants pour une pratique propre du judo



Votre club accepte les chèques vacances ou les coupons sports

Le sport comme facteur de santé, une thématique au cœur de la politique sportive du Conseil départemental qui s'attache à favoriser l'activité physique pour tous, à tout âge de la vie.

Dans un souci de prévention des risques liés à la pratique sportive, la volonté de notre collectivité est de permettre aux jeunes âgés de 10 à 16 ans licenciés dans un club de bénéficier d'un bilan de santé complet gratuitement comprenant: un électrocardiogramme, une consultation diététique, une évaluation psychologique, une consultation morphologique.

Ces bilans permettent de détecter des troubles ou contre-indications et de sécuriser ainsi votre pratique sportive.

C'EST QUOI ?

Tester les capacités physiologiques et musculaires.
Prévenir les blessures.
Détecter les contre-indications à la pratique de l'activité sportive.
Informier sur les pratiques de dopage et comment améliorer son hygiène de vie quotidienne, sa préparation physique et son entraînement



Renseignements Jean marc 0607326482

INFORMATIONS

Reprise des Entraînements pour les Mineurs

MARDI 15 Décembre 2020

**Les Entraînements seront maintenus
Pendant les vacances de NOEL donc le 21-22-28
29 décembre et le 2 Janvier 2021**



Anniversaire pour le mois de Décembre 2020

Mr GAZAN abel (vendredi 4) Mr DEMBEK leo (dimanche 6) Mr BOUZKRAOUI adam (mercredi 9)

Mr ZOUAOUI zaki (mardi 8) Mr GUEIT amin (mercredi 16)

)Melle DAOUDI sheryrine (dimanche 20) Mr LAURICELLA pierrick (lundi 21)

Mr GIOVE stella (lundi 21) Melle GERBITH mai-lan (samedi 26)