



## Sommaire

<b>Etoiles 4, 5 et 6</b> .....	3
<b>Info Sport Santé : être sportif, c'est aussi bien manger !</b> .....	5
<b>Mal de dos, la solution, c'est le mouvement</b> .....	8
<b>SoLeader 2018</b> .....	9



## Etoiles 4, 5 et 6

*publié par ORLE D'OR SEMUROISE, le 02 Mars 2018* *Gymnastique féminine, Gymnastique masculine*

Bonjour,

Avec grandes difficultés j'ai constitué ce jury !

il me manque des volontaires pour le secrétariat !

Nous finaliserons le jury sur place.

Il faut des juges compétents pour le 6 ème degré et pour les autres une bonne occasion de se former!!

Si vous constatez une erreur dans tous les documents me le dire rapidement.

### **BRIEFING**

Cette compétition est faite pour permettre de participer aux gyms à des compétitions régionales et nationales!

il n'y a pas de classement

Un jugement juste mais pas compétitif

Pensez à vous munir : de vos feuilles de notes 6ème degré

de votre programme fédéral 2018

de tous les document joints

Pour la poutre bien réviser les nouveaux mouvements malgré votre recyclage.

pour tous: les exigences techniques sont très importantes et différentes selon les degrés,

au saut moyenne de chaque saut et prendre la meilleure moyenne des deux sauts,

aux barres le réglage pour les grandes gyms se fait par écrit avant le passage au responsable du jury.

Pour tous les degrés hors 6ème, éliminer la plus petite note et la plus grosse note , faire la moyenne des deux autres.

Pour le 6ème degré les juges compétents font la note D et tous les juges font la note E

Pour toutes pénalités de 3 points sur la note E le faire valider par le responsable du jury,  
pour toute demande particulière seul le responsable du jury peut valider !!

Devant toutes interrogations ou différents entre juges faire appel au responsable du jury.

Pensez à vérifier à chaque fois le réglages de vos agrès.

Olivier DESVIGNES

## Info Sport Santé : être sportif, c'est aussi bien manger !

publié par Commission Régionale Santé, le 05 Mars 2018 Santé

02/03/2018 [LES ACTIONS](#)



Cette alimentation permet de préserver au mieux sa santé et pour un sportif, d'atteindre le maximum de ses capacités. Bien manger à tous les repas et durant toute l'année permet à un sportif de réaliser de bonnes séances avec une récupération efficace et d'éviter les risques de blessures. L'équilibre alimentaire sert aussi à stabiliser le poids.

Répondre aux besoins nutritionnels est le facteur essentiel pour un bon équilibre. Ces besoins sont propres à chacun en fonction de l'âge, du sexe, de sa génétique, de l'activité sportive pratiquée et de son intensité. Plus l'individu est sportif, plus les besoins nutritionnels ont tendance à être élevés. Ces besoins énergétiques se traduisent en deux catégories : micronutriments (besoins en petite quantité) et macronutriments (besoins en grand quantité).

### Besoins en micronutriments :

Il s'agit des besoins en vitamines et en minéraux. Le corps n'en a pas besoin d'une grande quantité. Ils ne procurent aucune énergie et n'aident pas à la performance sportive. Pourtant, ils sont une priorité pour une bonne alimentation car ils régulent le métabolisme, libèrent de l'énergie et ont un rôle primordial sur la santé des os et des tissus musculaires.

Plus précisément, les aliments qui répondent le mieux à ces besoins sont les fruits, les légumes, les produits laitiers (s'ils sont peu sucrés et pauvres en graisse), les œufs, le lait, le poisson, les fruits de mer et les féculents non raffinés (c'est-à-dire le pain complet, les céréales, le riz complet et les légumes secs...)

### Besoins en macronutriments

L'organisme a besoin de trois types de nutriments en quantités variées pour fonctionner correctement. Il s'agit des glucides, des protéines et des lipides :

- **Les glucides** : ces besoins varient beaucoup d'une personne à l'autre mais ils sont importants pour l'organisme. En effet, ils permettent de maintenir un bon système immunitaire et d'être performant. Ils sont la principale source d'énergie corporelle.
- **Les protéines** : elles sont particulièrement indispensables pour l'endurance et la force. Cependant, il est déconseillé d'en manger une quantité trop élevée sur une longue durée.

Ceci pourrait avoir des conséquences irréversibles sur les reins notamment.

- **Les lipides** : bien que souvent caloriques, ils permettent de couvrir les besoins corporels concernant les acides gras. Ainsi, ils donnent de l'énergie, structurent l'organisme et l'aident à fonctionner. Il est recommandé de manger aux moins 25% de lipides par ration alimentaire.

## Recommandations

Il est conseillé de ne pas excéder trois repas par jour : matin, midi et soir. Par ailleurs, les aliments les moins transformés sont les meilleurs pour la santé. Ainsi privilégiez des repas faits maison aux plats déjà préparés.

Pour le matin, le jambon ou les œufs sont plutôt bénéfiques. Au repas du midi comme du soir, il est conseillé de composer des plats en tripartie :

- **Légumes** : cuit ou cru, leur place est incontournable dans un repas. La famille des choux est particulièrement bénéfique (brocolis, choux, choux de Bruxelles et chou-fleur)
- **Protéines** : il peut s'agir de viandes, de poissons ou encore d'œufs. Optez pour un aliment protéique par repas, en incluant de préférence dans vos menus des poissons gras (sardines, maquereaux voire saumon) ou des fruits de mer.
- **Féculents** : une portion de féculents est également nécessaire à un bon équilibre alimentaire et plus particulièrement la consommation de céréales non raffinés (présents dans le pain complets, le pain aux céréales, le riz complet et les pâtes au blé complet) et dans celle de légumes secs (comme les lentilles, les haricots rouges ou blancs et les pois-chiches)

Ensuite, vous pouvez assaisonner vos aliments avec de l'huile de colza. En effet, cette huile contient des lipides bons pour la santé. Les autres lipides conseillés sont présents dans d'autres huiles (noix, olive et arachide), les fruits oléagineux (noix, amandes, noisettes, pistaches...), les œufs de poules élevés en plein air, le poisson (saumon, hareng, maquereau...), le cacao, les graines (lin, chia), les viandes et les volailles et les légumes verts (avocat, laitue, épinards...)

En plus des repas, deux collations ou encas peuvent être envisagés durant la journée. Deux catégories d'aliments peuvent être soit consommées à ce moment-là, soit durant le dessert :

- **Les produits laitiers** : il faudrait en consommer au minimum trois par jour et de préférence des laitages (yaourts et fromage blanc)
- **Les fruits** : l'idéal serait de manger au moins deux fruits par jour avec une recommandation pour les fruits rouges

Et si vous souhaitez perdre du poids, ne supprimer pas totalement les glucides de votre alimentation. Par contre, vous pouvez opter davantage pour des aliments présentant peu d'impact sur la glycémie tel que les céréales, le pain complet, le riz complet, les fruits ou encore les légumes secs.

Dernier point important : pensez à boire ! Accompagner l'alimentation d'une bonne hydratation est primordial pour rester en bonne santé.

## Patience et sagesse

L'essentiel est, finalement, de trouver le bon équilibre alimentaire qui correspond à ses besoins corporels et d'opter pour une alimentation variée. C'est une notion qui doit s'inscrire dans la durée.

Il n'y a ni résultat instantané ni bénéfice immédiat grâce à l'équilibre alimentaire. Mais à termes, il permet d'obtenir de meilleurs résultats physiques et sportifs tout en préservant sa santé.

Cet équilibre est propre à chacun et se situe entre la contrainte d'adopter un comportement alimentaire non spontané et le plaisir de manger ce que l'on aime (la frustration n'est jamais bonne).

Sources : [INSEP](#) ; [Linecoaching](#)

---

## Mal de dos, la solution, c'est le mouvement

publié par FSCF - Comité Régional Bourgogne-Franche-Comté, le 15 Mars 2018 Santé

**« Mal de dos », « tour de rein », « lumbago » ou « lombalgie », véritable terme médical : ces mots sont associés pour beaucoup à une douleur aiguë et à la peur de la rechute. Pourtant, une solution existe : bouger, marcher... Autrement dit, le traitement, c'est le mouvement.**

### Un mal fréquent douloureux mais la plupart du temps sans gravité

Extrêmement fréquente, la lombalgie concerne presque tout le monde : 93 % des Français déclarent qu'il leur arrive d'avoir mal au dos\*. À l'origine des douleurs, on retrouve le plus souvent des lésions bénignes des muscles ou des ligaments qui assurent le soutien et le fonctionnement de la colonne vertébrale. Ces douleurs sont liées au développement de la sédentarité car, en l'absence d'activité, les muscles se relâchent et ne sont pas assez forts pour jouer leur rôle. En cas de mal de dos, il est essentiel de soulager la douleur et de maintenir ou reprendre rapidement une activité physique pour renforcer ses muscles et éviter que d'autres lombalgies ne surviennent

### Mal de dos ? Le bon traitement c'est le mouvement

Faire un peu, c'est déjà mieux que rien du tout. Pour le mal de dos, toute augmentation de l'activité physique, même minime, est bénéfique pour la santé et pour entretenir la musculature du dos.

Activité et mouvement ne veulent pas dire sport de haut niveau. Le plus important est de choisir l'activité qui plaît et de la pratiquer régulièrement. L'objectif est de bouger progressivement et d'améliorer régulièrement son niveau d'activité.

### Parole d'expert : pourquoi préconise-on le mouvement aujourd'hui ?

Dans le passé, on préconisait un repos durant des jours, voire des semaines . Mais, à la lumière des travaux menés par les cliniciens et les sociétés savantes, c'est le maintien d'une activité physique dès le début de la lombalgie aiguë banale qui est recommandé. Aujourd'hui, la lombalgie ne doit pas être un obstacle au fait de demeurer actif.

### Les chiffres qui parlent

84 % des français estiment qu'il est possible de maintenir une activité professionnelle adaptée en cas de lombalgie.

### A savoir

Qu'il s'agisse de jardinage, de marche ou de vélo pour aller au travail, ou qu'on préfère les escaliers aux escalators : chaque petit geste compte pour le dos . En parler à son médecin traitant pourra aider à trouver l'activité la mieux adaptée.

Source : ameli.fr

## SoLeader 2018

publié par FSCF - Comité Régional Bourgogne-Franche-Comté, le 27 Mars 2018



Séjour **SoLeader**,  
participe aux MONDIAUX DE LA DIVERSITÉ !

JEUNE  
SOLEADER

Fédération Sportive et Culturelle de France

PARIS  
du 03 au 11/08  
#SoLeader

PARIS 2018  
GAY GAMES 10  
ALL EQUAL

L'évènement phare de l'année 2018, c'est l'organisation des mondiaux de la diversité a Paris. Depuis 1982, les Gay Games réunissent des gens de tous horizons, sans discrimination, autour des valeurs de diversité, respect, égalité, solidarité et partage.

Un moment important auquel la FSCF a souhaité associer son séjour SoLeader. Car pour parvenir à une société plus ouverte, plus inclusive, où le respect des différences est un modèle d'ouverture, le sport ne peut être qu'un magnifique levier éducatif. SoLeader c'est l'engagement de la FSCF à contribuer à accompagner la jeunesse vers la prise de responsabilités associatives et en faire un formidable incubateur de futurs militants.

En quelques mots SoLeader n'est autre qu'une semaine pour penser solidaire, se retrouver dans des valeurs citoyennes, de partage, d'activités, afin de vivre des moments forts et partager une aventure inoubliable empreinte d'émotion et de valeurs humaines.

[Article complet](#)

---