



# LES INFOS DU C.S.N.G.



Chers adhérents, comment allez-vous ? Nous continuons tous la lutte contre cette épidémie. Soyons encore persévérants et encourageons-nous !

Pour respecter le confinement, chacun, à sa mesure, fait des efforts d'organisation de sa vie personnelle, familiale, professionnelle... Pour preuves, les images et les témoignages que les entraîneurs reçoivent des nageurs de leurs groupes compétition qui suivent des « routines » d'entretien physique qu'ils organisent avec leur temps de travail scolaire.

Entraînement quotidien selon un programme envoyé par l'entraîneur : les exercices sont à faire (sans eau !) sur terre, dans les jardins, sur les matiel ou pas, mais toujours est isolé ou parfois avec ses complicité des parents ou de aux « appli » téléphoniques, peuvent même se faire en « visio-conférence » !

Bravo pour votre détermination face à cet évènement qui remet à plus tard vos compétitions et bouleverse la vie de tous. Bravo pour votre inventivité, vous montrez un bel exemple, bon pour le corps et le moral !



balcons, dans les salons, avec du avec sérieux et le sourire. Chacun frères ou sœurs et même avec la l'animal de compagnie ! Grâce les squats ou les étirements

## Pour garder la forme : 2<sup>ème</sup> série d'exercices

Fente avant	2x10 récup 30"
	3x10 récup 30"
<b>Consignes</b>	
alterner gauche droite	

Extension bras jambes	2x10 + 10"récup 30"
	3x10 + 10"récup 30"
<b>Consignes</b>	
Mouvement lent à gauche puis à droite	

Planche côté	2x30" récup 30"
	3x30" récup 30"
<b>Consignes</b>	
Maintien statique à chaque fois gauche et droite	

Souplesse piriforme	30" / jambes
	<b>Consignes</b>
Assis sur une chaise jambes croisées, venir se pencher en avant dos droit	
<b>EXERCICE</b>	
Souplesse tronc	30" / cotés
	<b>Consignes</b>
En position fente au sol, lever bras opposé et venir étirer la chaîne latérale	

Abdo oblique croisé 20 gauche 20 droite	Abdo oblique latéral 20 / coté

## Autres idées : Vélo d'appartement – rameur – corde à sauter -

**Devinette n° 35 : Les Jeux Olympiques Tokyo 2020 sont reportés à l'été 2021. Tokyo a déjà reçu les JO. En quelle année ?**

*Solution de la devinette du n°34 : Quel animal nage le plus vite ? Le crocodile ou le caïman ? C'est « caïman » la même chose... !*  
 Crocodile, alligator et caïman appartiennent à l'ordre des crocodyliens.  
 Les crocodyliens sont surtout de **bons nageurs**, leur thorax pouvant se comprimer en situation de pongée, leurs tympanes protégés par des clapets et les yeux par une membrane dite "nictitante".  
 Les caïmans et les alligators ont un museau plus court et plus large que les crocodiles. Mais la principale différence est leur répartition géographique.  
 Les **caïmans** ne vivent qu'en Amérique du Sud, même si certains ont été introduits en Amérique du Nord.  
 Les **alligators**, eux, ne se rencontrent qu'au sud des États-Unis, en Floride et en Louisiane.  
 Les **crocodiles** se trouvent en Afrique en Asie et en Australie. Quand leur gueule est fermée, une dent de leur mâchoire inférieure vient se loger dans une encoche de la mâchoire supérieure et reste visible.  
 Enfin, une dernière espèce, le gavia, est aussi un crocodylien. Il a un museau long et étroit. Il ne vit qu'en Asie, au nord-est de l'Inde et au Pakistan.  
 Source : Images Doc Bayard

Retrouvez ce bulletin ainsi que beaucoup d'autres informations sur le site du C.S.N.G. [www.csnguyancourt.fr](http://www.csnguyancourt.fr)

**CERCLE DES SPORTS NAUTIQUES DE GUYANCOURT**

C.S.N.G. News