

LES INFOS DU C.S.N.G.

Bonjour à tous,

Voici le 3^e numéro de notre bulletin d'informations depuis le début de l'épidémie et nous souhaitons une bonne forme à tous nos adhérents et leurs familles.

Le dé-confinement progressif commence. Continuons de veiller les uns sur les autres avec le maintien des gestes barrière, le port du masque dans les transports et magasins et le respect de la distance physique entre nous.



Dans les transports



Recommandations de distance :
Course à pied = 5 m Vélo = 10

Restons toujours « sport » !

A la place des entraînements, poursuivons les routines d'activité physique, l'imagination des entraîneurs et compétiteurs se révèle sans bornes depuis 8 semaines !

Déception de ne plus nager, envie de patauger ? Dessinons notre plaisir aquatique, notre club, nos copains, dans le concours « Je nage au CSNG » !

A ce jour, le comité directeur suit, comme vous tous, les informations concernant le dé-confinement, et notamment celui des associations. Votre club étant tributaire de la réouverture de la piscine, nous attendons la position de la Ville. Nous travaillons sur le budget du club et étudions différentes modalités concernant les cotisations pour 2020/2021. Sachez que le CSNG s'est engagé à maintenir les salaires de ses entraîneurs pendant cette période de suspension d'activité. Si l'état du budget le permet à la fin de cette saison troublée, nous pourrions envisager un dédommagement des adhérents.

Pour rappel, l'adhésion à une association doit être distinguée d'une prestation commerciale.

Adhérer à un club, c'est marquer son appartenance et apporter sa contribution à une association dont on partage la philosophie, ce n'est pas acheter des prestations. Nos adhérents ne sont pas des clients ou de simples consommateurs, mais des acteurs."

ACTIVITE PHYSIQUE : Essayons le circuit CORPS COMPLET en enchaînement (2 niveaux blanc et gris)



N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions
1	1/2 squat	2x10 récup 30"	2	Pompe sur genoux	2x10 récup 30"	3	Fermeture groupé	2x10 récup 30"
		3x10 récup 30"			3x10 récup 30"			3x10 récup 30"
	Consignes	Freiner la descente remonter explosif		Consignes	Sur genoux sur difficile		Consignes	Flexion extension complète
N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions
4	Fente avant	2x10 récup 30"	5	Planche flexion bras	2x10 récup 30"	6	Toucher les pieds	2x10 récup 30"
		3x10 récup 30"			3x10 récup 30"			3x10 récup 30"
	Consignes	alterner gauche droite		Consignes	alterner gauche droite sans haltères		Consignes	Jambes à 90°, toucher les pieds avec les mains
N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions
7	Squat jump	2x10 récup 30"	8	Triceps élastique	2x10 récup 30"	9	Abdo bike	2x10 récup 30"
		3x10 récup 30"			3x10 récup 30"			3x10 récup 30"
	Consignes	Enchaîner les sauts		Consignes	élastique sous les pieds		Consignes	alterner gauche droite

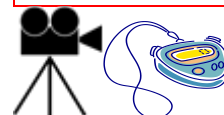
LE DÉFI : « TOUJOURS COMPÉTITEURS...MEME CONFINÉS »

Le club de Vannes a répondu au défi lancé ! Bravo à eux ! Ils n'ont pas tremblé !

Le CSNG a à son tour réponduc'est reparti

Merci à Lise qui a mis en forme toutes les contributions visuelles avec grand talent !

Le coin du Défi



Devinette n° 37 : En compétition, quelle est la distance maximum autorisée en coulée après départ ou virages ?

Solution du n° 36 : Christine Caron, surnommée Kiki, médaille d'argent obtenue lors des jeux Olympiques de Tōkyō, derrière l'Américaine Cathy Ferguson (1 min 7,7 s contre 1 min 7,9 s)

En juin 1964, elle avait amélioré le record du monde du 100 mètres dos (1 min 8,6 s)

A noter, le record de France est à ce jour de 59"50 par Laure Manaudou en 2008.

Retrouvez ce bulletin ainsi que beaucoup d'autres informations sur le site du C.S.N.G. www.csnguyancourt.fr

CERCLE DES SPORTS NAUTIQUES DE GUYANCOURT