

LE SPORT C'EST LA SANTÉ



10
RÉFLEXES
en or

pour la préserver

1
Je signale à mon médecin toute douleur dans la poitrine ou essoufflement anormal survenant à l'effort. *

2
Je signale à mon médecin toute palpitation cardiaque survenant à l'effort ou juste après l'effort. *

3
Je signale à mon médecin tout malaise survenant à l'effort ou juste après l'effort. *

4
Je respecte toujours un échauffement et une récupération de 10 min lors de mes activités sportives.

5
Je bois 3 à 4 gorgées d'eau toutes les 30 min d'exercice à l'entraînement comme en compétition.

6
J'évite les activités intenses par des températures extérieures en-dessous de -5°C ou au-dessus de 30°C et lors des pics de pollution.

7
Je ne fume pas, en tout cas jamais dans les 2 heures qui précèdent et suivent mon activité sportive.

8
Je ne consomme jamais de substance dopante et j'évite l'automédication en général.

9
Je ne fais pas de sport intense si j'ai de la fièvre, ni dans les 8 jours qui suivent un épisode grippal (fièvre - courbatures).

10
Je pratique un bilan médical avant de reprendre une activité sportive intense si j'ai plus de 35 ans pour les hommes et 45 ans pour les femmes.



* Quels que soient mon âge, mes niveaux d'entraînement et de performance, ou les résultats d'un précédent bilan cardiologique.



Recommandations édictées par le Club des Cardiologues du Sport

Informez-vous sur : www.sports.gouv.fr/10reflexesenor



SAISON 2016-2017

spor
santé
PAYS DE LA LOIRE

ACTIVEZ VOTRE SANTÉ!



Le club de triathlon, qui a obtenu le label Sport Santé, propose cette année une nouvelle section « **sport santé** ».

Si vous voulez améliorer votre qualité de vie et votre condition physique, venez nous rejoindre !

DEFINITION

Le sport est un facteur de qualité pour la préservation et l'amélioration du capital santé.

« Le sport santé est une activité sportive pratiquée dans des conditions aptes à maintenir ou améliorer la santé dans un cadre de prévention primaire ou de prévention tertiaire ».

LABEL SPORT SANTE 1



Notre association va proposer des créneaux sport santé encadrés par un éducateur diplômé au niveau fédéral.

Dans le cadre de la labellisation sport santé 1, un créneau sport santé est un créneau d'activité physique non orienté vers la compétition. Il doit être orienté vers le loisir, la détente et ouvert à toutes les personnes et encadrés par des personnes ayant obtenues des diplômes en lien avec l'activité, niveau fédéral minimum. Les créneaux accueillant des personnes atteintes d'un handicap et/ou vivant avec une pathologie ne sont pas considérés dans ce niveau de label sport santé, ils le seront dans les niveaux de labels ultérieurs.

LES BIENFAITS DE L'ACTIVITE PHYSIQUE

- Lutter contre la sédentarité
- Améliorer la qualité et la durée de vie
- Prévenir les risques de maladie et participer à l'amélioration de la santé en cas de maladie chronique

LES PRINCIPAUX AXES DE TRAVAIL

- La souplesse
- Le renforcement musculaire
- La coordination
- L'équilibre
- L'endurance



L'EDUCATEUR SPORTIF et LE PRESIDENT

Laurent TOUZOT

- Maître nageur depuis 1998
- Créateur du club de triathlon
- Educateur diplômé triathlon
- Coach sportif



Michel ALLEMAND

- Président du club
« Ile de Noirmoutier Triathlon »

LES ACTIVITES PROPOSEES (selon la saison)

- Natation forme santé (circuit training aquatique,...)
- Rando vélo
- Longe cote
- Aquagym en mer
- Rando pédestre

LES TARIFS

- Adhésion cotisation club obligatoire : 25 euros

- La 1ère Carte de 10 séances avec adhésion comprise : 75€
- La carte suivante , 10 séances : 50€
- 1 Séance : 10€

Séance de 1heure lundi soir de 18 h à 19h