

LES RENCONTRES DE LA FORME ST ETIENNE 12 AVRIL 2008

Dans le cadre de la promotion de sa section athlé santé loisir, le Coquelicot 42 de St Etienne, au travers de sa section athlé forme, a organisé le samedi 12 avril dernier les Rencontres de la Forme. L'objectif : permettre à tout un chacun de réaliser un bilan de son état de forme grâce à l'outil athlétest et d'obtenir par la suite des réponses à toutes questions que l'on se pose au moment d'une reprise d'activité. Pour cela, un village santé a été monté avec, outre la présence du coach athlé santé local, Mustapha MEKHRALDI, des partenaires comme la Fédération Française de Cardiologie, la médecine du sport, un stand nutrition...

Cet événement, qui a pour objectif de se pérenniser et de se développer rencontre un succès croissant, puisque pas moins de 500 personnes sont venues passer un agréable moment malgré le froid qui a sévi tout au long de la matinée. Le principal enseignement de la journée réside dans le succès qu'a rencontré le stand du club avec plusieurs dizaines de pré inscriptions enregistrées ce jour là. Les Rencontres de la Forme sont à n'en pas douter un outil pertinent pour le développement des activités des CAS.

SALON DE L'EQUILIBRE FOIRE INTERNATIONALE DE LYON LE 29 MARS 2008

L'ambiance était très joviale malgré l'emplacement du salon Equilibre qui se trouvait derrière le salon de la Gastronomie et du Bricolage. Donc une affluence plus que moyenne durant le vendredi. Sur les 3 jours nous avons réalisé beaucoup de contacts avec notamment des personnes qui se sont déplacées pour voir notre stand.

Cependant je n'ai pas encore vu ces personnes sur le stade ou bien lors des sorties de Marche Nordique. J'ai eu un contact avec une personne qui travaille dans une MJC et qui pourrait déboucher sur une intervention en marche nordique (et) sur de la "gym" douce.

Donc à l'heure actuelle je n'ai pas eu de retombée directe de la Foire de Lyon, le mauvais temps permanent n'arrange pas les choses...

Julien Langlet
CAS AS Villeurbanne

retour en images



DOSSIER D'ACTUALITE

Sébastien Cornette

CAS à L'EA Tain Tournon

Pour mon 2ème "**samedi au cours de l'eau**" ouvert à tous, licenciés ou non, sportifs ou sédentaires, j'avais donné rendez vous cette fois ci côté Ardèche à Tournon. Une douzaine de coureurs étaient fin prêts à 9h pour un petit footing. Au programme, exercices d'échauffement, travail de technique de course pour certains et travail d'allure pour les plus aguerris.

Puis un petit retour au calme et une petite séance d'étirement toujours appréciée et attendue.

Une fois les coureurs à peine repus, les marcheurs venus tester la marche Nordique attendaient déjà impatientement. Cette fois une grosse quinzaine de marcheurs étaient venus faire une petite rando et découvrir cette nouvelle activité.

Après un échauffement musculaire et articulaire, nous sommes montés sur les hauteurs de Tournon empruntant les chemins menant à la table d'Oriente. Malgré la difficulté du parcours, les novices, nombreux, ont apprécié cette nouvelle activité ludique, physique mais conviviale. Pour finir nous avons évidemment effectué quelques étirements afin que chacun garde un bon souvenir et n'ait pas trop à se plaindre de courbatures.

Ce nouvel événement aura regroupé pas loin de 30 personnes dont une grande partie de nouveaux, qui pour la plupart, nous ont, ou vont, nous rejoindre.

Beau succès donc, nouveau rendez-vous le 1^{er} Mai (ou le 24/5).

La communication a été relayée par le Dauphiné et Chérie FM ainsi que les panneaux lumineux de la ville de Tournon.

Pour le prochain rendez vous nous augmenterons la communication en y ajoutant des affiches annonçant l'événement. Et je ferais gagner des licences ATHLE SANTE.

3 QUESTIONS A... Bruno Vuagnoux CAS La Foulée d'Annemasse

Quand et Comment as tu pris contact avec la Mutualité?

Le contact avec la Mutualité s'est fait grâce à Jérôme Villon Responsable Marketing et développement LARA qui a rencontré le Responsable de la Mutualité Rhône-Alpes à qui il a exposé notre activité de Coach Athlé Santé. Le C.A.S le plus proche d'Annecy étant moi même, j'ai été contacté pour mettre en place une action de promotion du sport santé lors d'une journée rallye santé avec des jeunes de 16 à 25 ans.

On a eu deux entretiens téléphoniques mi janvier et mi février puis une réunion de travail début mars.

Quel a été ton rôle lors de la journée ? Et Quelle était précisément cette action?

Mon rôle a été de faire découvrir cette activité à un jeune public en proposant un parcours varié dans un petit parc en plein centre d'Annecy avec des relais, des franchissements, des gestes assez « fun », ce qui a bien plus à ce public...

Le but de l'action était de faire prendre conscience aux jeunes lors de la journée rallye où ils se baladaient dans Annecy pour aller de point santé en point santé (pompiers, assurance maladie, point écoute jeune ...) que le sport était important. En effet, la Mutualité étant derrière le plan National Nutrition Santé.

Régine Girardo m'a demandé ce que je pouvais proposer en terme d'activité douce ludique proche d'un parc et pas trop longue car les jeunes passaient par groupe de 4 pendant 15' et j'ai proposé la marche nordique. Elle a accepté et le projet s'est concrétisé. J'ai réalisé un petit diplôme d'initiation à la marche nordique que l'on remettait à tous les participants. Figuraient dessus mes contacts et une info sur le sport, la marche nordique plus particulièrement, et une invitation pour la journée du 31 mai 2008 sur le pâquier à Annecy.