



Mai 2025

La Newsletter du Club : POUR UN SPORT ENSEMBLE

ACTUS

Le CSG-S lance son tout nouveau site internet !



Le **CSG-S (Club des Sports de la Gendarmerie de Savoie)** est fier de vous présenter son tout **nouveau site internet**, une plateforme moderne et intuitive, pensée pour tous les membres de notre grande communauté sportive et associative.

Que vous soyez passionné de **vélo**, adepte de **crossfit**, pratiquant de **gym**, amateur de **jardinage et d'apiculture**, sportif en **handisport**, fan de **ski** ou encore habitué de notre **salle de musculation**, ce site est le **nouveau point de rendez-vous** pour suivre la vie du club au plus près.

Un club, plusieurs passions... réunies en un seul endroit

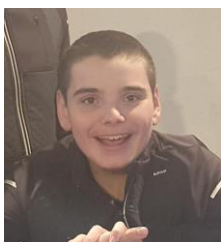
Avec ses nombreuses **sections** et son engagement dans le **sport pour tous**, le CSG-S est bien plus qu'un simple club : c'est une **communauté active et inclusive**. Notre nouveau site reflète cette diversité et vous permet de découvrir ou redécouvrir toutes nos activités, nos valeurs et nos engagements.

Ce que vous trouverez sur le site :

- **Des actualités en continu** : projets associatifs, vie des sections...
- **Des pages dédiées à chaque section** : infos pratiques, encadrants, horaires.
- **Une galerie photo/vidéo** pour revivre les moments forts du club.
- **Un espace Handisport** pour mettre en valeur les initiatives inclusives et accessibles.
- **Un agenda** avec tous les événements à venir.

Un site vivant et évolutif

Le CSG-S, c'est avant tout un club **à l'écoute de ses adhérents**. Ce nouveau site continuera d'évoluer grâce à **vos suggestions et vos idées**. Une remarque ? Une proposition ? L'équipe web est à votre écoute via le formulaire de contact.



BYRON

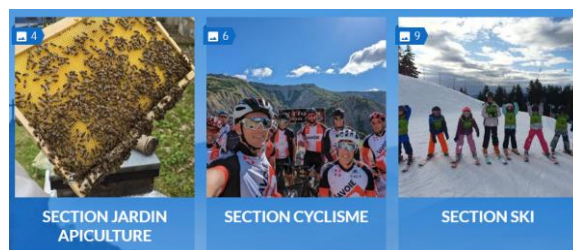


STEVE

Découvrez-le sans plus attendre sur : <https://csgs-galopins.e-monsite.com/>

Ensemble, continuons à faire vivre un club **actif, solidaire et engagé** dans le sport et la nature, pour tous et avec tous.

Bonne visite sur le nouveau site du CSG-S !



Double soutien pour le CSG-S : la SNCF et l'ANS s'engagent à nos côtés

C'est une excellente nouvelle pour le **CSG-S** : deux partenaires institutionnels majeurs, la **SNCF** et l'**Agence nationale du sport (ANS)**, ont choisi de soutenir notre club en nous accordant chacun une **subvention de 2000 €**.

Ce double engagement vient renforcer les moyens du club pour développer ses actions sportives, éducatives et inclusives, au service de tous nos adhérents.

Ces **4000 €** réunis permettront de moderniser notre salle de musculation, un espace central pour nos adhérents, débutants comme confirmés.

Des travaux et du matériel pour plus de confort et de performance

Grâce à ce financement, le CSG-S va pouvoir :

- Refaire entièrement le sol de la salle de musculation, pour plus de sécurité, de confort et de durabilité,
- Renouveler du matériel

Merci à nos partenaires !

Le **CSG-S** remercie chaleureusement la **SNCF** et l'**ANS** pour leur confiance et leur soutien. Ces subventions nous permettent de poursuivre notre mission : pratiquer du sport un outil de **bien-être, de lien social et d'inclusion** pour tous les publics.





Focus sur la section Crossfit

Le crossfit est un type de préparation physique générale qui consiste à enchaîner différents exercices, issus de l'haltérophilie, la gymnastique et le cardio, durant une séance.

Un séance type se divise généralement en trois parties :

- Echauffement / Warm up, afin de préparer les articulations, muscles et le cardio à la séance et éviter les blessures.
- WOD : Workout Of the Day, qui est l'enchaînement des exercices de la séance et qui change à chaque séance.
- Etirements, afin de faire redescendre le rythme cardiaque et étirer les muscles.

Un WOD peut-être composé de différents types de blocs :

- AMRAP : As Many Repetitions As Possible. Effectuer le plus de répétitions possibles d'un exercice ou d'une série d'exercices dans un temps défini.
 - o Exemple : « AMRAP 4 minutes – 10 pompes/10 squats/10 sit-ups » signifie que vous avez 4 minutes pour effectuer un maximum de fois l'enchaînement d'exercices 10 pompes/10 squats/10 sit-ups .
- EMOM : Every Minute on the Minute. Pendant un temps donné, effectuer un certain nombre de répétitions d'un exercice à chaque nouvelle minute, le temps restant de la minute est le temps de repos.
 - o Exemple : « EMOM 10 minutes – 5 tractions » signifie que pendant 10 minutes, vous avez 1 minute pour faire 5 tractions puis récupérer, en recommençant à chaque nouvelle minute.
- Tabata : réaliser un ou plusieurs exercices huit fois de suite pendant 40 secondes, avec 20 secondes de pause entre chaque.
- For time : réaliser un exercice ou une série d'exercices le plus rapidement possible.

Le crossfit permet de développer sa masse musculaire, augmenter sa force physique, renforcer son système cardiovasculaire, favoriser la perte de poids ou réduire la masse grasseuse, mais aussi augmenter la mobilité, la flexibilité, l'agilité, la souplesse...

Comme toute activité sportive, il est nécessaire de demander conseil à des personnes sachant pratiquer le crossfit afin de bien réaliser les exercices et s'entraîner de manière productive lorsque l'on débute. Des variantes plus accessibles de certains exercices permettent d'apprendre à réaliser un exercice sans se blesser.

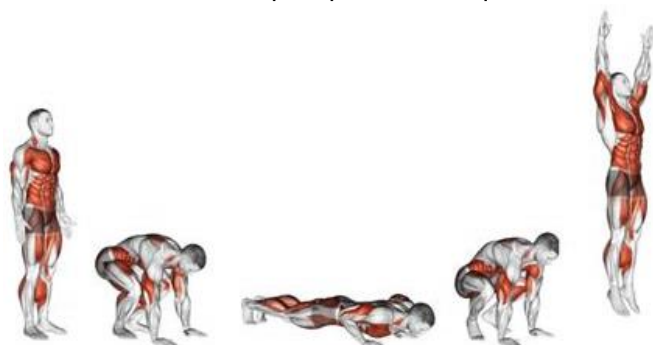
Le crossfit peut s'effectuer au poids du corps ou lesté (avec des poids supplémentaires). Il faut d'abord bien maîtriser les exercices au poids du corps avant de se lester.

Une période de récupération entre deux séances est indispensable afin d'éviter les blessures et laisser le temps au corps d'assimiler la séance. Les étirements et une bonne hydratation sont les meilleurs alliés pour favoriser la récupération.

Focus sur quelques exercices de crossfit

- Burpees

Enchaînement d'une pompe et d'un squat sauté :



- Squats

Partir en position debout et descendre en position de chaise en maîtrisant la descente, puis remonter :



- Corde

Monter à la corde bras seuls ou en s'aidant des pieds.



D'autres exercices sont visibles sur notre site section crossfit, n'hésitez pas à aller voir !

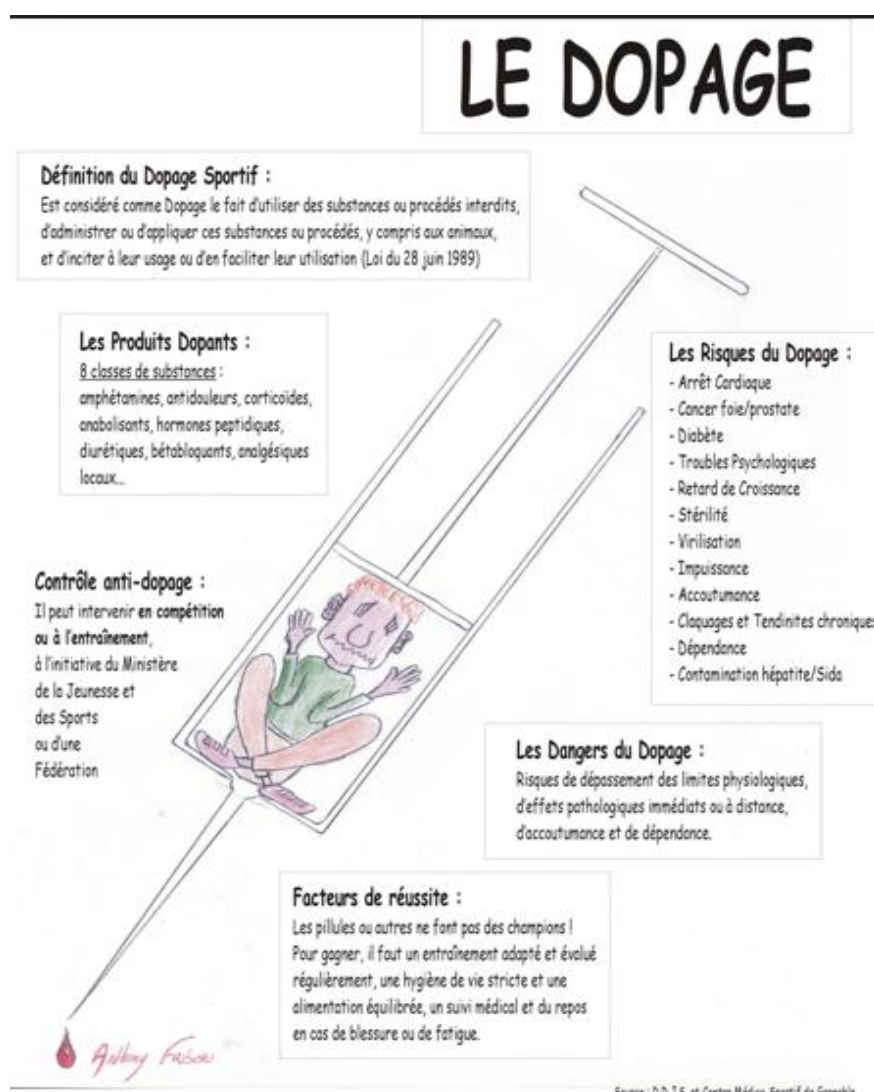
Un immense merci à **Claire**, adhérente de la section Crossfit, pour la rédaction de cet excellent article !

Conseil Bien être

Mon médicament est-il un produit dopant ?

Retrouvez toutes les infos nécessaires sur le sujet sur le site

<https://medicaments.afld.fr/>.



Conseil Alimentation

Bien manger pour mieux bouger : 5 conseils simples pour une alimentation au top

L'alimentation est le carburant de votre corps. Que vous soyez sportif du dimanche ou athlète confirmé, ce que vous mettez dans votre assiette joue un rôle essentiel dans vos performances, votre récupération et votre santé globale.

Voici 5 conseils faciles à appliquer pour allier plaisir et efficacité :

1. Privilégiez les aliments bruts et peu transformés

Fruits, légumes, céréales complètes, légumineuses, œufs, poissons, viandes maigres, huiles végétales... Ce sont vos meilleurs alliés pour faire le plein de nutriments.

2. Hydratez-vous, tout au long de la journée

L'eau est essentielle au bon fonctionnement musculaire et à la récupération. Buvez avant, pendant et après l'effort, même si vous n'avez pas soif.

3. Mangez en fonction de votre activité

Avant l'entraînement : favorisez les glucides complexes (pâtes complètes, riz, légumes secs) pour l'énergie.

Après l'effort : misez sur une combinaison protéines + glucides pour bien récupérer.

4. Ne sautez pas de repas

Même en période de stress ou de fatigue, essayez de maintenir des repas réguliers. Cela évite les fringales et soutient vos performances physiques et mentales.

5. Autorisez-vous des plaisirs, sans culpabiliser

Un carré de chocolat noir, un bon repas entre amis... L'équilibre alimentaire, c'est aussi la flexibilité. Ce que vous faites au quotidien compte plus qu'un écart ponctuel... (On a bien dit ponctuel !!)

Chacun a des besoins différents ! En cas de doute ou d'objectif précis (perte de poids, prise de masse, alimentation adaptée au handicap...), pensez à consulter un professionnel de santé ou un diététicien.

AGENDA

- 4 juin - le SAVOIE TOUR , randonnée organisée par le 13^{ème} BCA et visant à récolter des fonds pour les blessés de guerre. Retrouvez toutes les infos sur <https://savoietour.fr>
- 26 juin à partir de 19h00 - Pot des champions (moment festif et convivial autour du traditionnel buffet partagé)
- 3 juillet - Fin des cours

Retrouvez également toutes les informations sur notre site ou notre compte Facebook.

Retrouvez l'ensemble des informations sur le club sur notre site ou notre compte Facebook : <https://www-facebook.com/gymCSGS/> et <https://csgs-galopins.e-monsite.com/>