

**E** Bonjour à tous !

**D** Et c'est parti pour une deuxième newsletter pleine de nouvelles.  
**I** Vous y trouverez notamment des informations à destination des sportifs, un petit explicatif sur les étirements et la découverte d'une association du territoire.  
**T** Afin de faire évoluer notre newsletter, n'hésitez pas à nous envoyer un petit mail pour nous faire part de vos remarques ou de vos souhaits.  
**O** Si vous souhaitez également transmettre des informations sur votre club, une rubrique spéciale pourra vous être accordée.  
Bonne lecture !

Elaine

## 1- Les News Du Service Sport

### Un minibus à votre disposition...

Depuis Mai 2011, le service Jeunesse et Sport dispose d'un minibus 9 places qui peut être loué ou prêté aux associations sportives du territoire. Il est prêté gratuitement aux associations véhiculant des jeunes sur le territoire du Pays de Meslay-Grez (pour les transferts de salles notamment) ou loué pour des trajets hors territoire. Le coût de la location est de 0,25 € par kilomètre parcouru. Les réservations se font auprès du service Sport au [02.43.98.10.29](tel:02.43.98.10.29).



### ... ainsi que des aides financières à la Formation

La Communauté de Communes du Pays de Meslay-Grez soutient financièrement et encourage les associations qui permettent à leurs adhérents de participer à différentes formations, à condition qu'elles soient liées à la gestion d'un club (arbitrage, premiers secours, comptabilité...).

Sur présentation d'une facture acquittée, le service Sport procède au remboursement de 50% du montant de la formation. Plus d'infos au [02.43.98.10.29](tel:02.43.98.10.29).

### Une Salle de Sports réhabilitée !

La salle de Sports Intercommunale de Meslay du Maine a subi un véritable lifting et est désormais intégralement réouverte aux associations utilisatrices. Pour leur plus grand confort, les utilisateurs vont y trouver de nouveaux vestiaires, un vaste club-house et deux grands locaux de stockage. Ce projet de la Communauté de Communes et cofinancé par la commune de Meslay du Maine a nécessité un investissement de près de 700 000 €uros.



### BILAN

#### Soirée Débat sur le Bénévolat

Cette soirée, organisée le 17 Janvier dernier et animée par Mr Guioullier du CEAS et Mr Derouet du CCDS, a réuni une trentaine de participants.

Les sujets abordés ont été appréciés et chacun a pu alimenter le débat, poser des questions et témoigner.

Lors de cette soirée, diverses propositions ont été faites pour faciliter le recrutement de nouveaux bénévoles. Si vous avez manqué ce RDV, vous trouverez les préconisations auprès du service Sport. Si vous avez d'autres idées de thème de soirée débat, n'hésitez pas à nous le communiquer !

## 2- Le Coin Technique : Les Etirements

### A- Généralités

Les étirements sont un excellent moyen de faire progresser et de faire récupérer plus vite nos muscles, à défaut d'avoir un masseur professionnel à la maison.

Pendant toute la séance d'effort, le muscle a travaillé, a accumulé des toxines (déchets résultant de l'effort) et a tendance à rester contracté. Le but premier des étirements va être de redonner «forme» normale au muscle afin qu'il élimine le plus rapidement les toxines accumulées.

L'élimination des toxines s'effectue par l'application de crèmes mais surtout par l'hydratation.

### B- Comment s'étirer ?

Pour bien s'étirer, il ne faut pas effectuer d'effet de «ressort» ni de mouvements brusques, et bien penser à souffler pendant l'étirement ! Les positions doivent être tenues 10 secondes chacune, et être répétées 3 fois au minimum. Attention ! L'étirement doit être peu douloureux pour être efficace...

### C- Etirements pendant l'effort

Pendant l'effort, il y a deux manières de s'étirer :

- le **stretch actif** : on allonge le muscle en poussant contre des résistances fictives.
- le **stretch passif** : on laisse le poids du corps agir.

#### Exemple d'exercice d'étirements posturaux (stretch actif) :

Tenir environ 15 à 20 secondes avec une petite respiration



#### Exemple d'exercice d'étirements posturaux (stretch passif) :

Tenir environ 1 minute avec une grande respiration



### D- Etirements après l'effort

Après l'effort, chaque exercice doit comporter une phase d'étirement de 20 à 25 secondes et une phase d'allongement de 20 à 30 secondes dans une autre position.

#### Exemple d'exercices d'étirement passif :



Position de départ



Phase d'étirement :  
Faire le dos rond et tenir 20 à 25 secondes



Phase d'allongement :  
Abaisser les fesses sur les talons  
et avancer avec les mains (20 à 30 secondes)

## 3- Zoom sur... Les Amis Réunis de Bouère et la Boule de Fort



La boule de fort est le jeu de boule traditionnel en Anjou. La boule a son centre de gravité légèrement décalé (côté fort) par rapport à la bande de roulement (cercle de métal), ce qui fait qu'elle ne suit jamais une trajectoire rectiligne. Le terrain aux bords relevés, extrêmement « roulant », agit également sur la trajectoire de la boule.

Le but du jeu est de rapprocher sa boule le plus possible du maître (ou "petit"). Le plus proche gagne le point. Une partie entière se déroule en 10, 11 ou 12 points et se joue à 2, à 4 ou à 6 (à quatre et à six, on fait deux équipes de deux et trois joueurs).

Le terrain incurvé (comme une cale de bateau) doit mesurer de 18 à 24 mètres de longueur pour 5 à 6 mètres de largeur.

Le Cercle de Boule de Fort des Amis Réunis de Bouère a été créé en 1867. Les locaux dont dispose actuellement l'association ont été cédés par Mrs Bouju et Meray et pour la petite anecdote, ceux-ci ont été envoyés en Normandie pendant la seconde guerre mondiale pour faire office de baraquements.

L'association compte aujourd'hui 80 adhérents et accueille régulièrement des challenges avec d'autres équipes de la Sarthe ou du Maine et Loire car il s'agit de la seule structure de boule de fort en Mayenne.

N'hésitez pas à aller tester ce jeu si particulier et convivial, l'association se fera un plaisir de vous accueillir.

Contact : Mr Vincent BOIVIN 02.43.70.54.32

