

**E
D
I
T
O**

Bonjour à tous !

Voici la lère Newsletter de l'année 2014, qui est une année riche en événements sportifs (JD d'hiver et coupe du monde de football).

La saison 2013-2014 touche à sa fin pour la plupart des disciplines, j'espère que les résultats ont été à la hauteur de vos attentes.

En ce début d'année, le Pays de MESLAY-GREZ est très fier de son champion : François PERVIS, triple médaillé d'or (vitesse individuelle, keirin et kilomètre) au championnat du monde de cyclisme sur piste à Cali en Colombie. Un record historique !

Au programme également de cette lettre d'infos un focus sur les blessures éventuelles liées à la pratique sportive, et la traditionnelle rubrique «zoom sur une association»

Maxime

1- LES NEWS DU SERVICE Sport

Un record historique !

François Pervis, originaire de Villiers-Charlemagne, a décroché lors des mondiaux de cyclisme sur piste à Cali en Colombie 3 médailles d'or dans les épreuves de Kilomètre, Vitesse et Keirin. Ce Mayennais de 29 ans rentre dans l'histoire du cyclisme sur piste Français.



Cette performance restera quelque-chose d'historique pour le cyclisme sur piste en général. A l'heure d'aujourd'hui, il est le maître incontesté de ces disciplines et donc on peut logiquement dire qu'il est devenu, avec ces médailles, le meilleur pistard du monde. C'est une belle revanche pour celui qui fut longtemps cantonné aux places d'honneur ou qui devait faire face aux blessures. **UN GRAND BRAVO A LUI !!!**

Changement de tarification du minibus

Je vous rappelle que le service jeunesse de la Communauté de communes dispose d'un Mini Bus 9 places qui peut être loué aux associations sportives du territoire.

Le coût de la location a changé :

- 0.25 cts par km parcouru + remplissage du réservoir à carburant pour des trajets supérieur à 200 kms
- 0.40 cts du km parcouru pour des trajets inférieur à 200 km et pas besoin de remplir le réservoir à carburant.

Les réservations se font auprès du service Jeunesse et Sport au 02.43.98.10.29

Ouverture de la piscine intercommunale

La piscine intercommunale de Meslay-du-Maine va rouvrir ses portes pour la saison estivale. Jusqu'à fin Août, elle sera ouverte au public :

- les lundis de 14h à 21h
- Les mardis, jeudis et samedis de 10h à 12h et de 14h à 20h
- Le mercredi de 14h à 19h
- Les vendredis et jours fériés de 14h à 20h

Mai 2014- Services Sport et Communication du Pays de Meslay-Grez

Service Sport : 02 43 98 10 29 - m.richard@paysmeslaygrez.fr

www.paysmeslaygrez.fr

COUPE DU MONDE D'ESCALADE DE BLOC

L'événement

En Octobre dernier, Laval avait organisé la coupe d'Europe jeunes. Cette manifestation avait été un grand succès. C'est pour cela que la ville mayennaise a décidé de poser sa candidature pour la coupe du monde de bloc les **26-27 et 28 Juin 2014**, et a obtenu. l'organisation de cette manifestation. De plus, le Comité départemental a demandé à ESCULAPE, club d'escalade de Ballée, de mettre à disposition le mur d'escalade de Ballée durant la semaine avant la compétition afin que les délégations puissent s'entraîner.





2- Le Coin Technique : Les traumatismes les plus fréquents

Il est essentiel d'identifier précisément les symptômes, les douleurs ressenties, et les circonstances ayant provoqué la blessure pour savoir comment se soigner et quel traitement appliquer.

Le service Sport organise à ce titre une soirée débat sur le thème «Sport et santé» au Pôle intercommunal le **jeudi 22 Mai à 20h**. Venez nombreux !

● Contracture

Lors d'une contracture le muscle ne retrouve pas sa longueur initiale après un exercice, ce qui entraîne la douleur. La contracture est la conséquence d'une activité anormale ou exagérée du muscle. Elle n'arrive pas pendant l'entraînement mais une heure ou 2 après ou même le lendemain matin.

Traitement

- Chaleur
- Massage sur le muscle contracturé
- Repos.

Prévenir les contractures musculaires

- Éviter la déshydratation en buvant avant, durant et après l'exercice.
- savoir s'arrêter avant que les douleurs n'apparaissent.

● Elongation

L'élongation survient au cours de l'exercice. Généralement ce n'est pas une douleur très importante. Un symptôme est l'impression d'un étirement du muscle, ce qui n'implique pas l'arrêt de l'effort mais simplement l'obligation de le limiter.

Traitement

- Repos
- Glace

● Déchirure

Le muscle peut parfois se rompre totalement, c'est la déchirure musculaire. La déchirure est due à un dépassement des possibilités physiologiques du muscle. La douleur ressentie est soudaine et comparable à un coup de poignard. L'athlète ne peut plus bouger. Un hématome apparaît puis un gonflement ou un œdème.

Traitement

- Appliquez de la glace ou du froid immédiatement.
- Faire un examen très sérieux par un médecin sportif.

● Claquage :

Un claquage est la lésion d'un certain nombre de fibres musculaires. Classiquement son apparition est brutale et on la ressent en plein effort. Elle contraint à une interruption immédiate de l'activité.

Traitement

1. Repos.
2. Glace.
3. Compression et élévation.

3- Zoom sur... l'Association de Tennis de Table de Saint-Loup-du-Dorat

L'association de tennis de table de saint loup du Dorat a été créée en 1957 avec comme président Mr Maurice Drouard.

Pour la saison 2013/2014, le club compte 135 licenciés dont 11 handisport.

Les équipes de jeunes sont entraînées par Daniel Legay et Estelle Legay (internationale française seniors et championne de France) le mardi 18h30/20h et le mercredi 17h/18h30 et les équipes adultes sont entraînées le mercredi de 18h30 à 20h par Daniel Legay et Pascal Mongazon.



Tous les entraînements ont lieu à la salle des sports de Ballée.

Le club a possédé, avec St Berthevin, une équipe professionnelle qui a joué en PRO A (plus haut niveau français) pendant 14 ans, 6 fois vice-championne de France et des participations à la coupe d'Europe en 2009 (quart de finale) et en 2010 (demi-finale). Cette équipe professionnelle s'est arrêtée en 2013 pour des raisons financières.

Tous les ans, le club organise des manifestations de niveau régional, mais aussi un tournoi (le 14 Juin cette année) qui attire une cinquantaine de joueurs licenciés ou non, jeunes et adultes.

Contacts :

Daniel Legay – Tél : 02 43 70 83 31 – mail : legay.daniel@wanadoo.fr

Pascal Mongazon : pascal.marijo@orange.fr