

SPORT SANTÉ

Sécurité de la pratique et progressivité

Débutant, ancien sportif, en reprise
ou sur conseil médical ?

**Ce guide est votre premier pas
vers une nouvelle énergie.**

DÉCOUVREZ NOTRE PACK SPORT SANTÉ :

Une activité au choix ou combinée
selon vos objectifs :

- MARCHÉ NORDIQUE
- FITNESS ATHLÉTIQUE
- RUNNING FORME

Stade Michel Hidalgo
Saint Gratien



Planning
des entraînements



1 Séance découverte offerte!

Journée portes ouvertes SPORT SANTÉ
au Stade Michel Hidalgo le 6 Juin de 10h à 13h

LES BIENFAITS DU SPORT EN PEIN AIR POUR LA SANTÉ

La science est formelle : **combiner un sport d'endurance**, comme le running ou la marche nordique à du **renforcement musculaire** est la **stratégie la plus efficace** pour **améliorer votre santé physique et mentale** et vous **protéger durablement** contre de nombreuses maladies.

Un bouclier contre les maladies chroniques :

• **Cœur et artères protégés** : L'entraînement combiné est supérieur aux exercices seuls pour **abaisser la tension artérielle** et augmenter le bon cholestérol HDL.

• **Diabète mieux contrôlé** : Cette combinaison abaisse significativement la glycémie et **augmente la sensibilité à l'insuline**, un atout majeur contre le diabète.

Amélioration de la santé métabolique : Réduction de la **graisse viscérale** (la plus dangereuse).

Une lutte efficace contre l'inflammation : L'entraînement combiné **réduit les taux de molécules inflammatoires** dans l'organisme.

Un système immunitaire plus performant : Les **cellules immunitaires** « Natural Killer » deviennent plus adaptables, moins inflammatoires et **plus efficaces** grâce à l'exercice régulier.

Le bonus "plein air" et lutte contre l'isolement social :

• **Stress réduit** : **baisse du cortisol** (hormone du stress) après une marche en nature.

• **Moral boosté** : augmentation de la dopamine et de la sérotonine (« hormones » du plaisir), diminution des troubles anxieux et dépressifs grâce aux interactions sociales.



MARCHE NORDIQUE

Le plein de vitalité

Un sport complet, venu du froid

Née en Finlande dans les années 50, la marche nordique consiste à marcher en se propulsant avec des bâtons spécifiques, sur le même principe que le ski nordique.

Le saviez vous?

La Marche Nordique sollicite plus de **80% des muscles** du corps, contre seulement 40% pour la marche traditionnelle.

La Marche Nordique favorise **l'amplitude pulmonaire et l'oxygénation**. Les effets sont près de 60% supérieures à ceux de la marche traditionnelle.

Fortifie les os. Les os ont besoin d'être soumis à des vibrations pour se fortifier. Le planter de bâton au sol assure l'optimum de vibrations et ce sans agresser les articulations.



RUNNING FORME

Un allié pour le cœur et l'esprit

Le **running** pratiqué de manière **progressive** et **adaptée**, est l'un des moyens les plus simples et efficaces **pour retrouver la forme**.

Les bienfaits du running :

Améliore l'**endurance cardiovasculaire**.
Permet de **renforcer les articulations et les muscles inférieurs**.

Favorise une **meilleure respiration** et une **oxygénation optimale**.

Offre un **moment de détente mentale** :
courir est une invitation à l'évasion et à la convivialité.

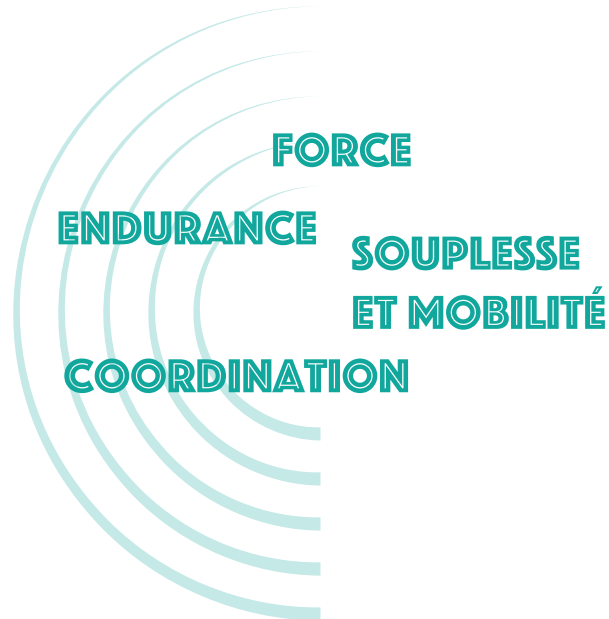


FITNESS ATHLETIQUE

La base de la santé physique

Marche active ou footing combiné à du renforcement musculaire : le Fitness Athlétique s'adresse à un **large public** souhaitant **améliorer sa condition physique de manière ludique**, quel que soit l'âge ou le niveau de forme physique.

Il convient aussi bien aux **débutants** qu'aux **sportifs confirmés** et s'adapte aux **séniors** grâce à des **exercices modulables**.



- **Marche active ou footing sur piste d'athlétisme**
- **Circuits training en musique !**
- **Renforcement** au poids de corps et à partir de petit matériel : Médecines ball, pilates ball, élastiques, haltères, TRX...
- **Echelle de coordination**, plots, lattes, mini haies...

ENTENTE FRANCONVILLE CESAME VAL D'OISE



L'Athlétic Club Saint-Gratien Sannois (ACSGS)

est un club de l'Entente Franconville CESAME Val d'Oise (EFCVO).

 **Champion de France des clubs 2025**

 **8 titres de champion de France**

- **Une piste d'athlétisme** (400 m) refait à neuf (2024) et permettant de courir en toute sécurité
- Le **professionnalisme** d'une équipe d'**entraîneurs diplômés** dans toutes les disciplines de l'athlétisme
- La **convivialité** de la vie associative d'une section locale avec l'ambition et la force d'une Entente de plus de 1200 adhérents
- **Toutes les pratiques** : sprint, haies, demi-fond, sauts, lancers, marche nordique, running, fitness athlétique
- **Tous les niveaux** de pratique : du débutant au confirmé
- **Un accueil pour tous**



COORDONNÉES :

ACSGS

Stade Michel Hidalgo 2 boulevard de l'Entente
95210 SAINT GRATIEN

Renseignements inscriptions :

Secrétariat : acsgs.contact@gmail.com

<https://efcvo.com/acsgs>

06.63.98.16.48