

L'ÉQUIPE DE L'ASN67 VOUS REMERCIE
POUR CETTE MERVEILLEUSE FIN D'ANNÉE

*BULLETIN
D'INFORMATION
DÉCEMBRE 2022*

JOYEUX NOËL
&
BONNE ANNÉE

Comme remerciement pour votre bonne humeur et vos sourires tout au long de cette année, nous vous proposons de nous retrouver autour de beaux moments de convivialité.





Découvrez en images quelques activités de notre cycle 2, les nouveautés que nous vous avons concoctées pour cette fin d'année qui s'annonce riche en plaisirs et les conseils et astuces de nos coachs.

RETOUR EN IMAGES SUR LES ACTIVITÉS DU CYCLE 2

TRAVAILLER SA RÉSISTANCE À DEUX

Nombreuses de nos séances étaient axées sur la **contre-résistance à deux**, à l'aide de bâtons ainsi que d'élastiques de différentes tensions, consistant pour l'une ou l'un d'entre vous à effectuer un mouvement auquel votre partenaire a opposé une résistance.

Nous visons, à travers ces exercices, un renforcement des articulations et des tendons, un maintien voire une amélioration de la force musculaire ainsi qu'une amélioration de la posture grâce à de nombreux exercices de gainage en contre-résistance.

L'objectif a été de travailler, de manière progressive, tous les groupes musculaires et toutes les articulations en fonction des possibilités de chacun. Encore de très belles semaines en votre compagnie.



SORTIE AU NESSELRIED



Mercredi 16 novembre : encore un superbe après-midi très ensoleillé, notre adhérente Bernadette nous a fait découvrir les magnifiques vignobles et forêts flamboyantes outre-Rhin, dans la **région du Nesselried**, du côté de Appenweier.

Cette destination est désormais inscrite dans notre référentiel, un grand merci à Bernadette!

TRADITIONNELLE SORTIE DU 11 NOVEMBRE AUTOUR DU MONT SAINTE-ODILE

Pour cette édition, nous avons décidé de partir du **haut du Mont Sainte-Odile** pour découvrir de nouveaux parcours aux nombreuses merveilles (châteaux, grottes, rochers, sculptures, etc...) avoisinant l'abbaye de Hohenbourg qui surplombe la plaine d'Alsace.

À la suite de notre marche, nous nous sommes retrouvés pour partager un **moment de convivialité et de repos** en déjeunant sur la terrasse de la salle des Pèlerins.

© L'équipe de l'ASN67 vous remercie pour votre présence et votre bonne humeur tout au long de cette magnifique journée.



TERMINONS L'ANNÉE TOUS ENSEMBLE EN TOUTE CONVIVIALITÉ



Avant les vacances de Noël...



Retrouvons-nous tous ensemble lors de nos moments de rencontre

FÊTE DE NOËL

Cette année nous vous proposons de nous retrouver tous ensemble **le vendredi 16 décembre pour une marche nocturne suivie d'un arrêt sur un des stands du marché de Noël de Strasbourg** afin de trinquer à la fin de cette merveilleuse année 2022.

Pour cela, nous organisons une marche de 6km **au départ de l'arrêt de tram de la Rotonde pour nous rendre jusqu'au Square Louise-Weiss en face des Ponts Couverts de Strasbourg** où se retrouvent un bon nombre de stands.



MARCHE DE NOËL POUR TOUS LES GROUPES

Nous organisons une **marche d'1h30 suivie d'un goûter en commun** avant de se quitter pour les congés de Noël.

- Le lundi 19 décembre à l'Orangerie à 9h
- Le mardi 20 décembre à Lingolsheim à 9h



NOUVELLE ANNÉE = NOUVEAUX PROJETS

Nous envisageons d'organiser une sortie raquettes le 29 janvier 2023 dans les Vosges, plus précisément au Lac Blanc, dans la commune d'Orbey.

Nous prévoyons de partir en bus sur les sommets enneigés des Vosges, accompagnés par des guides.

Les conjoints et éventuellement d'autres membres de la famille sont également invités!

Cependant, cette sortie ne pourra se réaliser que si nous avons un **minimum de 50 participants.**

Aussi, si vous êtes intéressés par cet évènement, **nous vous invitons à nous communiquer votre nom et le nombre de participants dans le formulaire suivant :**



Avant le 27 décembre 2022

Nous reviendrons vers vous d'ici le début de la nouvelle année pour vous confirmer notre décision en fonction de vos réponses.

NOTEZ ÉGALEMENT LA DATE DE NOTRE ASSEMBLÉE GÉNÉRALE, LE 04 FÉVRIER 2023. Nous reviendrons vers vous ultérieurement pour le lieu et l'horaire de celle-ci.

COOKIES DE NOËL POUR VOS PETITS ET GRANDS ENFANTS

**Vos petits enfants débarquent à l'improviste ?
Pas de panique !**

Voici la recette de cookies au chocolat saine et rapide !

- **Ingrédients pour 12 Cookies :**

- 160gr de Farine
- 5gr de Levure chimique
- 10cl de Lait de Coco
- 30gr d'Huile de Coco
- 5cl de Sirop d'Agave
- Pépites de chocolat
- Cannelle



- **Petit coup de pouce :**

- Mélanger la Farine, la Levure, l'Huile de Coco fondue, le Lait de Coco, et le Sirop d'agave dans un récipient jusqu'à obtenir une pâte homogène.
- Intégrer les pépites de chocolats (et la cannelle) dans la pâte.
- Former 12 boules avec la pâte et les déposer bien espacés sur une plaque à pâtisserie recouverte de papier sulfurisé.
- Aplatir légèrement les boules et enfourner environ 10min à 180°.
- Pour la touche de Noël, rajoutez un peu de cannelle dans la préparation et accompagner tout ça d'un bon chocolat chaud !



POUR SE LEVER DU BON PIED

Pour démarrer votre journée du bon pied et préparer votre corps à l'activité, l'équipe de l'ASN67 vous propose d'effectuer une routine matinale dès votre réveil, avant de vous lever, au bord de votre lit.



Vous vous demandez sûrement pourquoi inclure cette pratique dans vos habitudes de vie ???

Soyez rassurés, nous avons toutes les réponses à vos questions.

Premièrement, les étirements et la mobilité matinale, qui sont constitués d'exercices simples et efficaces, vous aideront à vous lever lentement et donc à limiter le risque d'hypotension orthostatique.

Qu'est-ce que l'hypotension orthostatique?

"L'hypotension orthostatique est une diminution de la pression artérielle lors du passage de la position allongée (ou assise), à la position debout. Elle se manifeste par des vertiges, des troubles visuels, une sensation de faiblesse et parfois même un malaise accompagné d'une chute avec perte de connaissance. En fonction de la cause, le traitement diffère."

Source : https://www.doctissimo.fr/html/sante/encyclopedie/sa_834_hypotens_orthosta.htm

En plus, ces exercices sont complémentaires de toute pratique sportive puisqu'ils permettent de détendre ses muscles, de déverrouiller et d'assouplir ses articulations, d'échauffer ses tendons et enfin d'améliorer sa souplesse.

Deuxièmement et en parallèle de votre pratique de la marche nordique, ils vous permettront :

- **D'améliorer votre posture dans le quotidien.**
- **De préserver la mobilité de vos articulations.**
- **De prévenir des blessures en dénouant ses tensions pour éviter les douleurs.**
- **D'oxygéner vos poumons à travers une pratique physique douce et bienveillante.**

ROUTINE MATINALE DE SIX PETITS EXERCICES



➤➤➤ Ces exercices s'effectuent tous assis au bord de votre lit, avant de vous lever.

Exercice 1 : Assouplissement de la nuque

Pieds bien à plat au sol, dos droit, épaules et la nuque bien détendue.

1. Amenez la tête de bas en haut, de manière lente et contrôlée, ne cherchez pas à amplifier votre descente vers l'arrière.
2. Déroulez bien vertèbre par vertèbre et ne descendez pas trop rapidement vers l'avant.
3. Cherchez à chaque fois à regarder le plus loin possible vers le bas et le haut.

Nombre de répétitions : 10



Exercice 2 : Détendez vos épaules et votre nuque

Pieds bien à plat au sol, dos droit, épaules et la nuque bien détendue.

1. Levez vos épaules sans bouger la tête.
2. Maintenez vos épaules vers le haut pendant 5 secondes.
3. Relâchez doucement vers le bas.

Nombre de répétitions : 5

1. Puis enrroulez vos épaules vers l'avant, inspirez, montez vers l'arrière, expirez, descendez vers l'avant.
2. Et inversement, enrroulez vos épaules vers l'arrière, inspirez, montez vers l'avant, expirez, descendez vers l'arrière.

Nombre de répétitions : 10 au total (5 vers l'arrière, 5 vers l'avant)

Exercice 3 : Inclinaison du dos

1. Placez une main sur le côté du lit, bras tendu, l'autre main est au-dessus de la tête avec le bras arqué
2. Inspirez au-dessus, expirez, inclinez votre corps vers le côté opposé au bras levé et arqué, cherchez à amener votre main du haut vers le bras tendu sur le lit.
3. Recommencez de l'autre côté.

Nombre de répétitions : 10 au total (5 de chaque côté)





Exercice 4 : Étirement global du dos

1. Entremêlez vos doigts et étirez les bras vers le haut en essayant d'aller toucher le plafond avec vos mains tout en inspirant.
2. Soufflez lentement en redescendant vos bras sur les côtés.

Nombre de répétitions : 5



Variante si douleurs aux épaules

1. Entremêlez vos doigts et étirez les bras vers l'avant, les mains et les bras restent dans l'axe des épaules, gardez le dos droit et fixe, étirez-vous le plus loin possible vers l'avant en direction de votre fenêtre ou de votre mur tout en inspirant.
2. Soufflez lentement en relâchant vos bras sur les côtés.

Nombre de répétitions : 5



Exercice 5 : Mise en route des genoux

1. Pieds au sol, genoux fléchis, tendez et montez une des jambes lentement.
2. Maintenez votre jambe tendue vers le haut pendant 5 secondes puis relâchez doucement.

Nombre de répétitions : 5 fois sur la même jambe puis changement de jambe.

Exercice 6 : Réveil des pieds et des chevilles

1. Basculez simultanément vos pieds de la pointe du pied au talon tout en essayant de bouger vos orteils.

Nombre de répétitions : pendant 1 minute

Petit rappel : prenez soin de vos pieds, il s'agit de l'unique partie de votre corps qui est en contact direct avec le sol.

