

Les NEWS LIFCO



Edito:

A l'occasion de cette nouvelle olympiade le comité directeur a souhaité améliorer la communication au sein de notre ligue. Ainsi est née cette lettre bimestrielle, où nous traiterons de tous les sujets qui nous tiennent à cœur. Bien sûr, nous comptons sur vous tous pour nous proposer des articles et des idées.

Ce sera aussi l'occasion de vous faire part du travail des commissions et dans les grandes lignes, des sujets abordés lors de nos réunions de comité directeur.

Cette lettre sera diffusée par internet aux clubs qui auront à leur charge de la diffuser à leurs adhérents. Elle sera aussi accessible sur le site de la LIFCO.

Nous vous souhaitons à tous une bonne lecture.

CM

SOMMAIRE :

- 1/ Edito
- 2/ Retour des tiques
- 3/ Stage du pôle
- 4/ Femme en Or



Avec le printemps, le retour des tiques...

Les tiques peuvent véhiculer des maladies telles que la Borréliose de LYME. Cette maladie est difficile à détecter et à soigner, **c'est pourquoi, la prévention est le point clé :**

- Vêtements longs et couvrants (à mettre en machine dès le retour à la maison)
- Produits répulsifs peau et/ou vêtements, naturels ou chimiques
- Se vérifier et se faire vérifier après chaque sortie en forêt ou dans les herbes (cf. les zones sensibles indiquées dans la brochure, notamment tête pour les enfants).

Retirer les tiques le plus vite possible, la bactérie très lente met du temps à passer. Si la tique n'est pas accrochée, l'enlever de suite. Sinon utiliser un crochet à tique ou une pince à épiler sans écraser l'animal et sans le faire régurgiter le contenu stomacal. Désinfecter.

Retirer une tique



A l'aide d'une pince à épiler ou d'un tire-tiques, tirez la tique en la faisant pivoter dans le sens inverse des aiguilles d'une montre.



Pour vos organisations, S. OLIVIER, marraine de l'association France LYME, peut mettre à disposition:

- 3 banderolles : 1 France lyme, 2 autres verticales explicatives
- Des Flyers
- Des Affiches A4 A3

Une commande groupée de crochets à tiques (entre 1.75€ et 2€) est mise en place.

contacter S OLIVIER. Sandra.olivier(at)balise77.com

Stage de préparation physique pôle à Prémanon

Chaque année, le Pôle Espoir de Fontainebleau encadré par le responsable du pôle espoir de Fontainebleau (Hermet André) suit un stage de ski de fond à Prémanon. Ce stage sert avant tout de transition entre la période hivernale et l'approche de la saison de compétition. La durée du stage est de 1 semaine pendant les vacances scolaires de février. Le programme permet à chaque personne du pôle de travailler le foncier tout en découvrant un sport complémentaire efficace à la fois pour les pédestres et les VTTistes.

Pour commencer la journée, un réveil musculaire a lieu de 7h30 à 8h pour réveiller les différentes articulations et muscles qui seront utilisés pendant la session de ski. Chaque pôliste doit ensuite skier au moins 2h le matin puis 2h l'après-midi. Des groupes se font naturellement selon le niveau de chacun pouvant aller de 10km pour les débutants à 30km pour les plus habitués. La distance n'est pas le critère le plus important, le but étant d'avoir une dépense énergétique et physiologique. Au retour de la session de ski, 10-15min de footing ont pour objectif de reprogrammer la musculature spécifique à la course à pied. Deux séances de simulations à ski sont prévues pendant la semaine.

Pendant la fin d'après midi, les pôlistes ont à leur disposition un hammam et une piscine pour récupérer et une salle pour faire du renforcement musculaire. Enfin de 18h à 19h, les pôlistes ont 1 heure d'étude avant le dîner. Une demi-journée de repos est programmée en milieu de semaine.

La partie intendance et logistique est gérée par Laurent Mundt. Des moments de libre sont destinés à s'entretenir avec le responsable du pôle pour discuter avec chacun de la programmation des entraînements et de la saison de chacun.

En parallèle de ces jeunes pôlistes, une douzaine d'orienteurs adultes partage le gîte et le couvert pendant cette semaine à Prémanon. Ils pratiquent le ski de fond, le skating, le ski alpin, ou la randonnée à raquette.

Cette année nous avons même une future orienteuse de 8 ans, Marine, qui pratiquait tous les jours du ski alpin sur les pistes des Rousses avec ses parents.

Florian & CM



Femmes en Or

Dans le cadre de l'opération Femmes en Or, le CROSIF a récompensé Sandrine pour ses activités multiples pour la Course d'Orientation tant en club avec notamment l'organisation de la O' Castor, qu'au niveau du Comité Départemental des Yvelines, de la ligue et de la fédération au poste de trésorière adjointe.

Cet investissement sportif ne se limite pas à la CO mais vise également le champ humanitaire au travers de l'association « je cours pour toi » qui recueille des dons pour des projets à destination de personnes en situation de handicap pour leur permettre une pratique sportive.

Elle a reçu à cette occasion, un trophée, un livre « du sexisme dans le sport », des chocolats et un bouquet de fleur.

Merci Sandrine pour cet investissement.

