FLASH 68

JUILLET 2017 - N° 49

L'EDITO DU PRESIDENT

Le déménagement du siège départemental est effectif. Nous venons de quitter la rue de la Liberté pour la rue des Fleurs.

La fusion des Comités Régionaux Lorraine, Champagne Ardennes et Alsace est maintenant réalisée.

Avec la dissolution du COREG Alsace, nous avons perdu de précieux colaborateurs et un point d'ancrage GV à Colmar.

Nous vivons actuellement une période de grands changements .

Nous ferons notre possible pour que ces transformations soient, pour nous, une opportunité de développement.

Je compte sur votre dynamisme. Je vous souhaite un bel été sportif.

Yves VELASCO

CLUB SPORT SANTE ENSISHEIM 03.89.81.76.11

Logo à personnaliser et télécharger sur votre espace I-RESEAU.CLUB

COMITE RÉGIONAL GRAND EST

L'Assemblée Générale de fusion des comités régionaux a eu lieu samedi 17 juin 2017 à Tomblaine ; le siège social du COREG Gd Est se trouve désormais à la Maison des Sports – 13 rue Jean MOULIN – 54510 TOMBLAINE.

Ont été élus au comité directeur du COREG Grand Est :

Mr **François DIEMUNSCH** (trésorier du CODEP EPGV 68) en qualité de suppléant, Mme **Sylvie CHATELAIN** (animatrice) en qualité de membre et Mme **Claudine MICHEL** (membre du CODEP EPGV 68) au poste de vice-présidente chargée du public adulte et des entreprises.
Yves VELASCO, est membre de droit en qualité de Président de comité départemental. La Présidente du COREG EPGV Grand EST est **Marie-Christine SERIEYS.**
Cette fusion absorption par la Lorraine aura des conséquences.
Nous vous tiendrons informé des changements.

FERMETURE DU CODEP 68

Le CODEP 68 fermera pour la période estivale du :

17 juillet au 23 août 2017 inclus.

En cas d'urgence, vous pourrez joindre le 06.47.18.77.51.

NOUVELLE ADRESSE DU CODEP

N'oubliez pas de noter la nouvelle adresse du CODEP EPGV 68 :
1 rue des Fleurs – 68190 UNGERSHEIM
L'adresse mail et téléphone ne changent pas. Nous vous invitons à passer nous voir à partir de la rentrée, aux horaires de permanence :
Lundi, mardi, mercredi et vendredi de 8h30 à 11h30 et jeudi de 14h à 17h.

RAPPEL SAISON 2017/2018

TARIF des licences 2017/2018 :

- Adulte : 22 € + 2.5 € soit 24.50 €
- Enfant : 17 € + 2.5 € soit 19.50 €

Certificat médical

Le certificat médical d'absence de contre-indication à la pratique sportive n'est désormais exigé que tous les 3 ans. A charge pour le sportif de remplir dans cet intervalle de 3 ans un questionnaire de santé et d'attester, à cette occasion, auprès de son club, qu'il a répondu négativement à toutes les questions contenues dans le questionnaire. A défaut de remise de cette attestation ou s'il dit avoir répondu positivement à au moins une des questions du questionnaire de santé, il devra fournir un certificat médical.

I-RESEAU.CLUB Licence DIRIGEANT

Lors de la saisie des licences "dirigeant", pensez à bien sélectionner une licence dirigeant, sinon il ne sera pas possible de renseigner les fonctions dans la fiche association (indispensable pour toute correspondance à partir du CODEP).

DATE À RETENIR

FORUM DE RENTRÉE à SELESTAT :

16 septembre 2017

ASSEMBLE GÉNÉRALE DU CODEP EPGV 68

18 novembre 2017

FOCUS : La sédentarité tue au moins autant que le tabac !

L'inactivité physique engendrerait au moins autant de décès dans le monde que l'usage de la cigarette !

Au quotidien, le maintien ininterrompu de la position assise prolongée et le manque d'activité physique augmentent les facteurs de risque cardiovasculaire, comme l'hypertension artérielle (+12%), le diabète (+12 à 35%) et l'élévation du cholestérol.

Un capital santé à préserver

« La sédentarité « encrasse » l'organisme en augmentant les niveaux de stress oxydant et d'inflammation, elle peut à la longue tuer autant que le tabac. Il est donc vital de bouger au quotidien ! » met en garde le professeur François Carré, cardiologue au CHRU de Rennes et expert de la Fédération Française de Cardiologie.

Les bienfaits de l'activité physique :

Un total de 30 minutes d'activité physique modérée par jour (marche d'un bon pas, par exemple) réduit le risque d'accident cardiovasculaire de 30% en moyenne, selon plusieurs études internationales récentes. Par ailleurs, la reprise d'une activité physique peut rapidement apporter des bénéfices sur le bien-être et la santé.

4 astuces pour limiter ce temps passé assis :

- Levez-vous 2-3 minutes toutes les 2 heures pour vous détendre
- Prenez l'habitude de téléphoner et de faire des réunions debout
- Refusez les sièges à roulettes
- Evitez de vous asseoir toute la durée des transports en commun

TOUTE L'ÉQUIPE DU CODEP 68 VOUS SOUHAITE UN BEL ÉTÉ !

Comité Départemental de Gymnastique Volontaire du Haut-Rhin
1 rue des Fleurs - 68190 UNGERSHEIM
Tél. : 03 89 81 76 11 – E.mail : codep-gv68@epgv.fr