

## SOMMAIRE

- ➔ **A la une**
  - Hommage à Philippe Baudin
- ➔ **Zoom sur...**
  - Arnaud
  - La section Roller derby
- ➔ **Retour sur l'événement "le grand 8"**
- ➔ **Le sport et la nutrition**

## HOMMAGE À PHILLIPE BAUDIN

Cet homme de conviction et d'engagement sans failles, a été le Président de l'ASH du 1984 à 2014. Il était Président d'honneur depuis cette date et le restera malgré sa douloureuse disparition. C'est une volonté de l'actuel Collège et les statuts de l'association seront modifiés en conséquence.

Philippe a pris sa première licence en 1964, au football puisqu'il n'existait, à l'époque, qu'une seule section. Il en prendra la présidence vingt années plus tard. Six à sept années se seront écoulées lorsqu'il décidera de créer l'omnisport ASH qui a, aujourd'hui, la renommée que nous connaissons tous.

Cette renommée, il l'a façonnée au creuset de ses convictions et peaufinée à l'image de son engagement. Sans lui, l'ASH n'aurait jamais atteint le niveau qu'elle a de nos jours.

Outre la création des sections, Armes Anciennes, Badminton, Escrime, Gym et Remise en Forme, Judo, Karaté, Pétanque, Roller Derby, Volley et Viet Vo Dao, Philippe a fait de l'ASH un véritable bassin d'emplois.

En commençant, en effet, par l'embauche du 1er Educateur, Jacques Guihot, le 1er janvier 1994, puis de Catherine Riahi, ce ne sont pas moins de 42 salariés (Éducateurs ou Administratifs) qui ont fait (pour beaucoup d'entre eux) leur premier pas dans le monde actif.

Véritable chef d'entreprise, et pourtant bénévole jusqu'au bout, Philippe a sans cesse tout mis en œuvre pour permettre à des jeunes, très souvent désorientés, voire désemparés, d'obtenir une formation, un diplôme, un épanouissement professionnel et individuel. Parmi ces formations, on notera beaucoup de BPJEPS Activités Pour Tous, BPJEPS Activités de la Force et de la Forme, Brevet d'Etat, CQP, Animateur périscolaire, Formations aux premiers secours et aussi BAFA.

Pour cela, et pour ne pas fragiliser l'équilibre financier de l'association, il n'a pas hésité à avoir recours aux aides à l'embauche ; CES – CAE – Emploi Jeunes, et j'en passe ; rien ne l'arrêtait pour mener à bien ces recrutements. Contrats précaires parfois, oui certes, mais qui ont fait leur preuve en termes de pérennité puisque pratiquement 100 % des jeunes qui ont débuté à l'ASH ont aujourd'hui un emploi, une situation. La plupart d'entre eux ont évolué vers un CDI, avec une vraie qualification professionnelle, à l'ASH ou vers d'autres horizons.

Cette passerelle pour l'emploi, c'était la fierté de Philippe, et nous lui en sommes tous reconnaissants, nous salariés ou ex-salariés de l'ASH.

Une idée à la minute oui ! Pour avoir travaillé à ses côtés pendant plus de 10 ans, je peux vous dire qu'il fallait le suivre et parfois le freiner ! Il ne lâchait jamais prise notamment quand il s'agissait du bien-être des adhérents, des bénévoles et des salariés ; la rénovation et l'évolution des locaux qui étaient son Fief en sont la preuve : salle de Gym et de Musculation, Vestiaires du Petit Dojo, Construction du Grand Dojo, puis dernièrement le Pôle Administratif de l'ASH.

Vif d'esprit et excellent matheux, il faisait souvent fi de la calculette pour établir les budgets de l'association, que ce soit pour l'embauche d'un salarié ou pour une demande de subvention dont il connaissait parfaitement les tenants et aboutissants.

Philippe, c'était aussi et surtout un sportif dans l'âme qui aimait dépasser ses limites ; les footballeurs de l'ASH s'en souviendront bien sûr mais aussi, un peu plus tard avec l'arrivée du Spinning en 2010, Ulrich, Florent et Quentin n'oublieront pas son acharnement pour donner son maximum à chaque séance ; le sol doit encore se souvenir de ses gouttes de sueur – il ne lâchait rien !

Le combat de Philippe contre cette maladie de Charcot est un exemple de force et de courage qui reflètent totalement la détermination dont il a fait preuve tout au long de son engagement pour le bien-être et l'épanouissement des jeunes et moins jeunes pour lesquels il s'est consacré sans relâche.

C'est grâce à Philippe que cette belle association est aujourd'hui ce qu'elle est. Elle est et restera la sienne dans le cœur de tous les adhérents, bénévoles et salariés.

A son départ de la présidence, personne n'a voulu le remplacer et c'est unanimement que nous avons créé un Collège de sept coprésidents. C'est naturellement que nous avons élu Philippe Président d'honneur de cette association qui lui doit tant.

A son décès, nous n'avons pas su trouver les mots pour appeler son épouse Marie-Claire, ni pour faire paraître un article dans la presse, tant nous étions atterrés par son départ. Nous présentons nos humbles excuses à ses proches et les plus anciens du Collège en endossent la pleine et entière responsabilité.

Philippe aura été plus qu'un bénévole et nous avons une certaine fierté de pouvoir suivre ses pas.

Tout n'aura pas été facile mais Philippe avait toujours une solution. Une chose qui renferme tout, du plus loin que je puisse me rappeler de notre collaboration, il n'y a jamais eu de disputes, même si il y a eu d'âpres discussions très engagées, il finissait toujours par nous convaincre et nous faire adhérer à ses idées.

Tu as marqué la grande famille de l'ASH de ton empreinte indélébile et ton nom restera à jamais gravé au cœur de l'association.

Encore bravo et nous te serons infiniment reconnaissant pour ton dévouement.

Au nom de tous, un grand Merci !!

Les membres du Collège

## ARNAUD



Quelle est ta devise, citation favorite ?

Qu'est ce que tu aimes dans ton métier ?

Quelles activités encadres-tu au sein de l'association ?

Quels sont tes hobbies ?

Quel(s) diplôme(s) as-tu obtenu ?

**Mieux vaut prendre trois minutes dans la vie, que de perdre la vie en trois minutes.**

**Randonnée, marche nordique, AquaNordic, Nordic'Fit, les TAP...**

**Relation avec les gens et mon bureau fait de pierres, de cailloux et d'arbres.**

**Différents Brevets d'Etat sur les activités de plein air.**

**Le jardinage et les journées barbecue en famille.**



## LA SECTION ROLLER DERBY

### Son histoire

Le roller derby a fait son apparition aux États-Unis en 1930 puis s'est perdu dans les années 70. C'est dans les années 2000 que ce sport a fait son grand retour au Canada. Un sport de contact créé par des femmes, pour les femmes mais ouvert aux hommes aussi !



### Ses règles

Deux équipes s'affrontent sur une piste ovale appelée le track équipé de roller quads.

Lors d'un Jam, de maximum 2 minutes, 10 joueur/ses se retrouvent sur le track.

Parmi les joueur/ses on compte 4 bloqueurs/ses et 1 jameur/se

Le but est d'empêcher le jameur de traverser le pack de bloqueur adverse en se déplaçant et en donnant des hits. Chaque bloqueur dépassé donne un point à l'équipe. Le match se compose de 2 mi-temps de 30 minutes



### L'équipement

Tous/tes skaters sont équipés/es de

- Protections aux coudes
- Protections aux poignets
- Protections aux genoux
- D'un casque
- D'un protège dents
- De rollers quads



### Le bureau

*Présidente* : BRIERE Lucie  
alias BELZEPUTE

*Vice-président* : ANDRE Jérémy

*Trésorier* : ANDRE Jérémy  
alias HITSPPOOL

*Secrétaire* : POTIRON Solène  
alias PUMPK'IN FIRE

#### **Bureau complémentaire**

*Responsable merchandising* :

VAESKEN-BALBO Eloise

alias MAJOR PIMOUSSE

*Responsable Event* :

CHEMINADE Chloé

alias LICORNED BEEF

*Responsable match* : Lucie et Jérémy

*Assistante secrétaire et merchandising*

THOMAS ADELINE

### Lexique

**Track** : piste ovale

**Jam** : manche

**Bloqueurs** : défenseur

**Jameur** : attaquant(e)

**Hits** : coups autorisés

Chaque joueur à un derby name (alias...)



### Les entraînements

Coach freshmeats (= débutant.es):

le lundi de 20h30 à 22h30

Coach confirmé/es :

le mercredi 18h30 à 20h30

Coach renforcement musculaire et cardio :

le dimanche de 18h à 20h00

Les entraînements se déroulent au  
Cossec d'EQUEURDREVILLE

## RETOUR SUR L'ÉVÉNEMENT "LE GRAND 8"



L'événement s'est très bien déroulé.

Nous espérons plus de spectateurs au vu de notre communication, mais le derby est si peu connu...

Le gymnase était parfait. Nous avons pu recevoir tout le monde avec confort. Le fait de pouvoir séparer l'entrée des joueurs/euses et du public était un réel avantage.

Tout l'événement s'est très bien passé et les retours sont très positifs.

Beaucoup demande la version 2.0 pour l'année prochaine !

On espère pouvoir honorer cette demande !

Encore merci à l'ASH pour la réservation de ce terrain.



# LE SPORT ET LA NUTRITION



- Prendre les escaliers plutôt que l'ascenseur
- Faire les trajets courts à pied plutôt qu'en voiture.
- Sortir les chiens plus longtemps
- Descendre un arrêt de bus plus tôt
- Se bouger, nettoyer sa maison... sont des activités physiques

Astuces pour bouger



Comment ?

La M.S.S est là pour vous accompagner dans les démarches :

- Bilan de départ : pour connaître vos pratiques et faire un état des lieux de votre condition physique.
- Vous proposez un large choix d'activité en lien avec vos besoins et vos envies grâce aux partenaires professionnels de la M.S.S.
- Avec des éducateurs formés et bilans au bout de 8 mois pour voir les améliorations.

Contact : <https://www.msscotentin.org>



C'est quoi ?

Tous les mouvements produits par le corps qui permettent une augmentation de la dépense énergétique

## Activité Physique Adaptée



N'oubliez pas de prendre rendez-vous dans 8 mois : \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_

Quels bénéfices ?

- Améliore les fonctions du cœur, des poumons, la force musculaire et la qualité du sommeil
- Fait baisser le stress
- Augmente la confiance en soi
- Crée du lien social
- Diminue le risque de chute
- Réduit la fatigabilité d'une personne face à un traitement

En résumé ... l'activité physique améliore la qualité de vie !



### Recommandations

- Privilégier une activité régulière de 30 minutes
- Varier les activités : l'idéal est de participer à 1 ou 2 activités proposées et de faire de l'activité physique en autonomie le reste de la semaine.
- **Important** : L'activité physique et une alimentation équilibrée sont liés pour améliorer sa qualité de vie.

# Nutrition

Comment faire ?

Pour un mode de vie plus équilibré, commencez par

Augmenter ↗



Les fruits et légumes



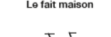
Les légumes secs : lentilles, haricots, pois chiches, etc.



Les fruits à coque : noix, noisettes, amandes non salées, etc.



Le fait maison



L'activité physique

Aller vers ↘



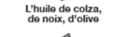
Le pain complet ou aux céréales, les pâtes, la semoule et le riz complets



Les poissons gras et maigres en alternance



L'huile de colza, de noix, d'olive



Une consommation de produits laitiers suffisante mais limitée



Les aliments de saison et les aliments produits localement



Les aliments bio

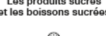
Réduire ↙



L'alcool



Les produits sucrés et les boissons sucrées



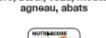
Les produits salés



La charcuterie



La viande : porc, bœuf, veau, mouton, agneau, abats



Les produits avec un Nutri-Score D et E



Le temps passé assis

### C'est quoi ?

Créer un équilibre entre nos apports alimentaires et nos dépenses énergétiques.

La base d'une bonne nutrition repose sur l'équilibre, la variété et la modération de votre alimentation.

### Des bénéfices ?

- Rôle essentiel sur notre santé.
- Diminuer le risque de développer certaines maladies chroniques (Cancer, Diabète, AVC...)
- Augmente l'espérance de vie en bonne santé
- Apports énergétiques nécessaire au bien-être cellulaire
- Permet un maintien harmonieux de la musculature
- Réduit les risques qu'entraînent le surpoids

### En résumé

Une bonne alimentation et une activité physique quotidienne sont les principaux facteurs de bien-être. Il faut donc adapter ses apports caloriques à sa dépense énergétique.

Pour plus d'astuces pour améliorer son alimentation : <https://www.mangerbouger.fr>

