

Le soleil arrive ! L'été va bientôt être là et à cette période la tendance est au laissé aller ! Que ce soit d'un point de vue alimentation ou entraînement. D'où l'importance de continuer vos activités via l'été sportif du 1<sup>er</sup> juillet au 31 août !

On vous propose également une journée « Gouter été » à partager entre ami(e)s et/ou en famille au parc des Cormailles Le samedi 20 juillet.

Cependant beaucoup partiront et profiteront d'un repos amplement mérité ! Mais le maintien d'activité reste de bon conseil pour une meilleure reprise en septembre ! Pour cela quelques conseils sont de mise pour chacun d'entre nous :

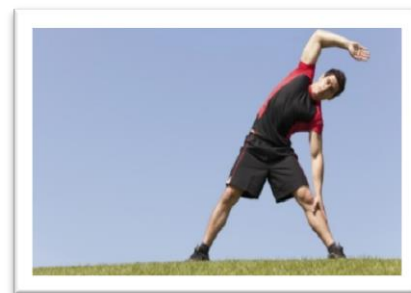
### 1 - S'hydrater :



Le premier et l'essentiel ! Une hydratation constante. Un appel à la soif indique déjà une déshydratation. N'attendez pas ! Hydratez-vous avec deux ou trois petites gorgées d'eau pour éviter les ballonnements.

### 2 - Attention à vos activités :

Beaucoup garde l'habitude de s'entraîner. Souvent cela se traduit par un peu de course sur divers terrains (sable, forêt, terrain vallonné etc.). N'oubliez pas qu'un entraînement doit être réalisé en toute sécurité. Pour cela accentuez vos échauffements pré-running (par exemple : se lever et redescendre au sol, se déplacer accroupis etc...).



### 3- Etirements/Auto-massage



Souvent négligé par tous ! Chaque fin d'effort doit être suivit d'une dizaine de minutes d'étirements de tous les muscles concernés. Occulter ces étapes revient à laisser la porte ouverte à des risques de blessures à long, moyen et court terme.

Bon été à tous et rendez-vous dans un premier temps à « l'été sportif » puis à la journée du Forum, le samedi 7 septembre 2019 au complexe sportif Venise Gosnat. Vous y trouverez toutes les informations sur la nouvelle saison Pass'sports avec une reprise d'activités sportives le 16 septembre.

L'équipe Pass'sports

Service des activités sportives Municipales