

# Application fitness : que choisir ?

Chaque jour de nouvelles applications fitness ainsi que pour le sport en général font leur apparition. Il devient difficile de faire un choix. Voici dans cet article quelques applications qui devraient améliorer votre quotidien sportif.



## Runkeeper

En matière de running voici l'application n°1 avec juste 20 millions d'utilisateurs. Cette application gratuite propose de nombreux programmes en fonction d'objectifs divers comme la perte de poids, la préparation de courses comme le semi-marathon, le marathon, mais aussi pour débiter en running.

Elle est adaptée pour les systèmes Android mais aussi Iphone. Bien entendu des fonctionnalités supplémentaires existent mais il faut payer.

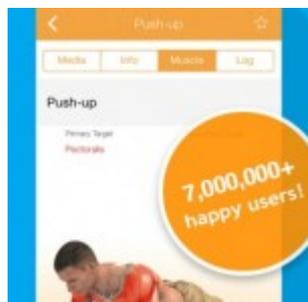


## Fitrip une application fitness

Faire du vélo d'appartement n'est pas toujours motivant. Alors cette application gratuite va vous permettre de vous dépayser avec des parcours qui défilent sur votre écran. Vous pouvez programmer différents types de séances 10 mn 20 mn 30 mn. Fitrip est aussi une

application fitness gratuite qui vous propose de voyager à travers le monde. Cette application peut s'utiliser en pratiquant du vélo elliptique, du rameur, du tapis de course.

Pour Android et Iphone



## Fitness tout en un

De nombreux utilisateurs dans le monde environ 7 millions. Cette application payante 2.69 euros propose 1200 exercices de yoga et de fitness. Audio et vidéos sont présents pour vous proposer des programmes personnalisés mais ce n'est pas tout cette application propose des recettes de repas équilibrés ainsi qu'un compteur de calories.

Pour Android et Iphone



## Cyclastic

Une application qui va vous permettre de vous guider dans vos sorties en vélo ou en VTT et pourquoi pas en salle. Très simple d'utilisation avec un tableau de bord très complet (distance parcourue, vitesse, calories dépensées pendant l'effort ...). Cette application est payante 4.99 euros.

Pour Android et Iphone

# Quechua Tracking



Pour les amateurs de marche et de randonnée, cette application est facile à utiliser. Elle vous permettra de connaître l'altitude, les dénivelés, le temps de marche ... Vous pouvez ajouter vos propres photos et vos propres commentaires et si vous le souhaitez les partager sur les différents réseaux sociaux

Pour Android et iPhone

---

## Programme TV de la coupe du monde de football 2014



Voici le programme TV de la coupe du monde de football 2014 . Bon mondial à tous

## DIFFUSION DES MATCHES PAR CHAÎNE ET PAR PAYS

France Belgique Suisse

Jeudi 12 juin 2014

Brésil 🇧🇷 22:00 🇨🇷 Croatie

beIN  
SPORT T F 1

rtbf  
tv

RTS SPORT

Vendredi 13 juin 2014

Mexique 🇲🇽 18:00 🇨🇲 Cameroun

beIN  
SPORT

rtbf  
tv

RTS SPORT

Espagne 🇪🇸 21:00 🇳🇱 Pays-Bas

beIN  
SPORT T F 1

rtbf  
tv

RTS SPORT

Samedi 14 juin 2014

Chili 🇨🇱 00:00 🇦🇺 Australie

beIN  
SPORT

rtbf  
tv

RTS SPORT

Colombie 🇨🇴 18:00 🇬🇷 Grèce

beIN  
SPORT

rtbf  
tv

RTS SPORT

Uruguay 🇺🇾 21:00 🇨🇷 Costa Rica

beIN  
SPORT

rtbf  
tv

RTS SPORT

Dimanche 15 juin 2014

Angleterre  00:00  Italie



Côte d'Ivoire  03:00  Japon



Suisse  18:00  Equateur



France  21:00  Honduras



Lundi 16 juin 2014

Argentine  00:00  Bosnie



Allemagne  18:00  Portugal



Iran  21:00  Nigéria



Mardi 17 juin 2014

Ghana  00:00  Etats-Unis



Belgique  18:00  Algérie



Brésil  21:00  Mexique



Mercredi 18 juin 2014

Russie  00:00  Corée du sud



Australie  18:00  Pays-Bas



Espagne  21:00  Chili



Jeudi 19 juin 2014

Cameroun 🇨🇲 00:00 🇨🇷 Croatie

beIN  
SPORT

rtbf  
tv

RTS SPORT

Colombie 🇨🇴 18:00 🇨🇮 Côte d'Ivoire

beIN  
SPORT

rtbf  
tv

RTS SPORT

Uruguay 🇺🇾 21:00 + Angleterre

beIN  
SPORT

TF1

rtbf  
tv

RTS SPORT

Vendredi 20 juin 2014

Japon 🇯🇵 00:00 🇬🇷 Grèce

beIN  
SPORT

rtbf  
tv

RTS SPORT

Italie 🇮🇹 18:00 🇨🇷 Costa Rica

beIN  
SPORT

rtbf  
tv

RTS SPORT

Suisse 🇨🇭 21:00 🇫🇷 France

beIN  
SPORT

TF1

rtbf  
tv

RTS SPORT

Samedi 21 juin 2014

Honduras 🇧🇮 00:00 🇪🇰 Equateur

beIN  
SPORT

rtbf  
tv

RTS SPORT

Argentine 🇦🇷 18:00 🇮🇷 Iran

beIN  
SPORT

rtbf  
tv

RTS SPORT

Allemagne 🇩🇪 21:00 🇬🇭 Ghana

beIN  
SPORT

TF1

rtbf  
tv

RTS SPORT

Dimanche 22 juin 2014

Nigéria 🇳🇮 00:00 🇧🇦 Bosnie

beIN  
SPORT

rtbf  
tv

RTS SPORT

Belgique 🇧🇪 18:00 🇷🇺 Russie

beIN  
SPORT

rtbf  
tv

RTS SPORT

Corée du sud 🇰🇷 21:00 🇩🇿 Algérie

beIN  
SPORT

rtbf  
tv

RTS SPORT

Lundi 23 juin 2014

Etats-Unis 🇺🇸 00:00 🇵🇹 Portugal



Australie 🇦🇺 18:00 🇪🇸 Espagne



Pays-Bas 🇳🇱 18:00 🇨🇱 Chili



Cameroun 🇨🇲 22:00 🇧🇷 Brésil

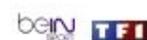


Croatie 🇭🇷 22:00 🇲🇽 Mexique



Mardi 24 juin 2014

Italie 🇮🇹 18:00 🇺🇾 Uruguay



Costa Rica 🇨🇷 18:00 🇬🇧 Angleterre



Japon 🇯🇵 22:00 🇨🇴 Colombie



Grèce 🇬🇷 22:00 🇨🇮 Côte d'Ivoire



Mercredi 25 juin 2014

Nigéria 🇳🇮 18:00 🇦🇷 Argentine



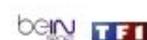
Bosnie 🇸🇦 18:00 🇮🇷 Iran



Honduras 🇸🇩 22:00 🇨🇭 Suisse



Equateur 🇪🇶 22:00 🇫🇷 France



Jeudi 26 juin 2014

Etats-Unis 🇺🇸 18:00 🇩🇪 Allemagne

bein  
SPORT

rtbf  
tv

RTS SPORT

Portugal 🇵🇹 18:00 🇬🇭 Ghana

bein  
SPORT

TF1

rtbf  
tv

RTS SPORT

Corée du sud 🇰🇷 22:00 🇧🇪 Belgique

bein  
SPORT

rtbf  
tv

RTS SPORT

Algérie 🇩🇿 22:00 🇷🇺 Russie

bein  
SPORT

rtbf  
tv

RTS SPORT

---

# N'attendez pas l'été pour perdre du poids !!!



Même s'il parait difficile de perdre du poids en hiver c'est tout à fait possible. Pourquoi sommes-nous tous ou presque pareils à vouloir perdre du poids quand les beaux jours arrivent. En effet nous avons tous tendance à bouger moins l'hiver en raison car la météo est souvent peu clémente et frileux que nous sommes nous restons enfermés bien au chaud

devant la télé en se bâfrant de douceurs variées. Et voilà d'un seul coup il fait beau nous avons envie de bouger, de sortir de chez nous, en fin de compte nous en avons marre de cet hiver, trop long trop gris, trop triste. Et oh là stupeur nous nous apercevons en renfilant des tenues de l'année dernière que notre corps ne passe plus ; Tiens donc c'est bizarre aurais-je pris du poids ? Alors n'écoutant que notre courage nous fonçons sur la balance pour voir l'étendue des dégâts : verdict oui en effet j'ai pris du poids. Bon alors pas de panique il est encore temps de se remettre à une hygiène de vie plus favorable à l'amincissement avant que l'été n'arrive.

## **Conseils pour perdre du poids avant l'été**

Voici quelques conseils qui devraient vous permettre de reperdre tranquillement quelques kilos car en fait l'été est encore loin mais attention tout de même le temps passe vite :

– Faites un bilan rapide de vos activités de l'hiver. Etes vous réellement resté coincé dans votre foyer sans rien pratiquer ou bien êtes vous resté actif.

– Quel type d'alimentation avez-vous pratiqué. Une alimentation équilibrée ou bien une alimentation spontanée en fonction des vos goûts du moment ou de vos envies.

Vous aurez ainsi dans vos questions des éléments de réponses simples et rapides à mettre en place. En effet pour perdre du poids rapidement il faut parfois peu de chose pour y arriver.

## **Les activités physiques : un point de départ**

Commencer tout d'abord par reprendre des activités physiques qui brûlent des calories. Dans la catégorie des sports qui font perdre du poids il en existe de nombreux dont

- la course
- le vélo
- la natation
- les activités de fitness : **step**, musculation, zumba, **rameur**, **vélo d'appartement**

En pratiquant ces activités d'endurance régulièrement et au moins 3 fois par semaine vous devriez pouvoir atteindre une perte de poids. Vous pouvez pratiquer ces activités aussi de façon plus intense mais attention reprenez tout d'abord doucement et faites un bilan avec votre médecin.

Mais les activités physiques ne se résument pas qu'au sport vous pouvez tout à fait pratiquer des activités de bricolage ou de jardinage si le temps le permet.

## **L'alimentation : le nerf de guerre pour perdre du poids**

Du côté de l'alimentation : on continue de se faire plaisir mais différemment :

- Il existe 5 groupes alimentaires, il faut que tous soient présents dans votre menu de la journée.
- On essaie de stopper les grignotages et surtout les sucreries qui font vraiment du mal à notre silhouette.
- On mange 5 fruits et légumes par jour et on évite les féculents à outrance.
- On n'oublie pas de boire au moins 1.5 l par jour.
- On mange à tous les repas, on évite de sauter le petit déjeuner.

– Lorsque vous faites vos courses attention aux mentions « Ligne » « léger » ou « basse calorie » ces mentions n'ont aucune valeur officielle. Seules les mentions « allégé en » et « à teneur réduite en » sont règlementées et garantissent un produit plus léger.

– N'hésitez pas à lire les étiquettes des produits cuisinés tout faits. Ils vous renseigneront sur la composition du produit et précise les valeurs énergétiques ainsi que la teneur en graisse, sel et vitamines. Parfois vous seriez assez surpris.

– Il faut notamment faire attention à la teneur en sucre, graisses ou lipides et en sel.

En résumé pas la peine de se précipiter sur des régimes draconiens qui sont souvent voués à l'échec. Optez plutôt pour une reprise du sport et activités physiques associée à une alimentation équilibrée.

Pour en savoir plus sur l'alimentation équilibrée :

**Ration alimentaire équilibrée : mode d'emploi**

**Comment équilibrer son alimentation?**

Santé Bien-être : Equilibre alimentaire : le role des graisses  
*by MinuteFacileSante*

---

# Championnat Régional par équipe gymnastique masculine le 15mars



Voilà en résumé du championnat régional de gymnastique masculine qui a eu lieu le 15 mars 2014 à Blois . L'équipe de Théo a fini 4 è . Les garçons d'Issoudun ont fait une belle compétition .Ils ratent le podium pour 8 points mais la performance est belle car ils ne sont qu'en première année de la catégorie . Prochaine compétition à Vichy dans 15 jours .

Si vous aussi vous souhaitez publier sur ce blog vos résultats de compétition ou une annonce concernant votre club contactez moi **ici**

---

## The walk : une application mobile pour votre santé venue

# du Royaume Uni



**Royaume-Uni : Le système de santé publique propose « The Walk », une application mobile destinée à lutter contre le surpoids !**

Lorsque les créateurs d'un jeu de zombie populaire et le département de la santé collaborent, cela donne « The Walk », une application mobile destinée à combattre l'obésité, en proposant des techniques pour perdre du poids grâce à la marche.

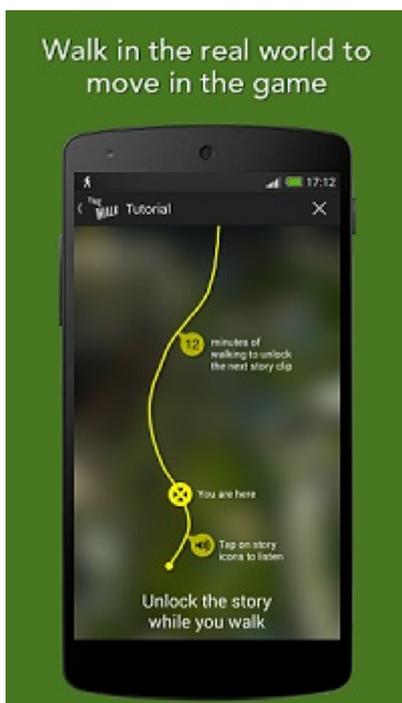
Il s'agit en effet d'une application mobile réalisé par Six To Start en partenariat avec la « National Health Service » (service de santé publique) et le « UK's Department of Health » (département exécutif du gouvernement britannique chargé de la santé), rien que ça !

# La fiction au service du fitness

Six To Start <sup>(1)</sup>, l'équipe de créateurs des jeux n'en est pas à sa première application de fitness. En effet l'idée de faire perdre du poids grâce à des jeux mobiles leur avait permis de créer le jeu « Zombies ! Run », dans lequel les joueurs faisaient de l'exercice en fuyant des morts vivants.

Dans « The Walk », l'utilisateur commence son programme avec un scénario fictif : une bombe explose à la gare d'Inverness <sup>(2)</sup>, paralysant les transports. L'utilisateur se met dans la peau d'un certain Walker, avec pour mission de livrer un mystérieux paquet à travers le pays entier. En suivant les déambulations du personnage, l'application est en mesure de savoir la distance que parcourt l'utilisateur qui l'incarne. Les résultats sont ainsi stockés dans la mémoire du téléphone afin de suivre les progrès. Disponible pour les smartphones sous Android et iOS, The Walk possède plusieurs niveaux, évoluant par rapport au rythme et l'intensité de marche qu'adopte l'utilisateur.

## Le smartphone, un coach conseillé



L'objectif du jeu, d'après Adrian Hon le directeur général et fondateur de Six To Start, est simple : pousser l'utilisateur à marcher au moins 10 minutes de plus par jour que d'habitude afin de perdre du poids. Il précise que ce but a été fixé après avoir consulté des experts médicaux. En effet des scientifiques se sont penchés sur la pertinence d'utiliser des applications pour perdre du poids. Selon une étude menée par les chercheurs de l'école de Médecine Feinberg de la Northwestern university (Illinois, USA) en 2012, les smartphones peuvent jouer un rôle déterminant dans la perte de poids. Ce type de jeux propose en effet un coaching plus motivant du fait d'un environnement différent qui peut sembler moins contraignant.

Disponible pour environ 3,49EUR (le jeu est payant), sur le Google Play <sup>(3)</sup>, « The Walk » pourrait bien vous aider à rééquilibrer votre IMC <sup>(4)</sup> et à devenir votre partenaire minceur !

Seul inconvénient à l'heure actuelle, le jeu n'est disponible qu'en version anglaise ! Si vous êtes donc réticent à utiliser la langue de Shakespeare, il faudra trouver une autre méthode pour vous motiver à courir...

## **Références**

(1) <http://www.sixtostart.com/>

(2) Une ville d'Ecosse, proche de la côte

(3)

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.sixtostart.thewalk>

(4) <http://www.calculersonimc.fr/faites-le-test.html>

---

# Les étirements sont-ils nécessaires après l'effort ?



Quel que soit le sport pratiqué il a longtemps été conseillé de s'étirer avant l'effort et après l'effort. Mais il semblerait que des recherches scientifiques ont prouvé que ce n'était pas le cas et que **les étirements** pourraient aggraver des micros lésions créées par l'effort.

## **Les étirements ne seraient pas efficaces ?**

Dans la vidéo le concepteur de la méthode Fitnext explique ce phénomène. Ils seraient utiles et efficaces seulement sur des séances consacrées aux étirements ou après des séances cardio.

Cette vidéo suscite déjà des commentaires. La tradition semble être remise en cause, que faut-il en penser ? Faut-il s'étirer après des efforts intenses si oui à quel moment ?



---

# Résumé et résultats de la coupe du monde de rugby à XIII du week-end



Résultats du week-end coupe du monde de rugby à XIII

Un résumé du week-end pour cette coupe du monde de rugby à XIII .Pas de grosses surprises à noter ,les grosses écuries répondent présentes . Seules les équipes d'Italie et d'Ecosse n'arrivent pas à se départager.

## Vendredi

Pour son deuxième match de cette coupe du monde de rugby, la France n'aura pas créé la surprise face à la Nouvelle Zélande tenante du titre. Très rapidement les Néo-Zélandais ont pris le match en main .18-0 à la mi-temps et huit essais au total

pour un score final de 48 à 0.

Les français restent tout de même qualifiés pour les quarts de finale.

## Samedi

Il y avait 2 matchs .Les Australiens rencontraient les Iles Fidji et en ont profité pour s'assurer la première place en l'emportant (34-2), les Fidjiens ne réussissant aucun essai.

L'Angleterre rencontrait l'Irlande et remporte le match d'une façon écrasante (42-0). Nul doute que les anglais vont se qualifier pour les quarts de finale.

## Dimanche

Ce sont les Etats-Unis qui ont emporté le match contre le pays de Galles par un score de 24 à 16. Ils se qualifient donc pour les quarts de finale.

Incroyable match nul entre l'Ecosse et l'Italie 30 à 30.Les qualifications [pour cette coupe du monde de rugby](#) ne sont pas acquises car il n'y a qu'un seul qualifié dans cette poule.

<b>Classement du groupe A1 .</b> Australie 4 2 .Angleterre 2 3 . Fidji 24- Irlande	<b>Classement du groupe B</b> 1- Nouvelle-Zélande 22- France 2 3 Papouasie Nouvelle-Guinée4- Samoa
--	--

<b>Classement du groupe C1.</b> Ecosse 3 2 Italie 3 3. Tonga	<b>Classement du groupe D1</b> Etats-Unis 4 2- Pays de Galles3- Iles Cook
---	---

## **Coupe du monde rugby à XIII 2013**

### **Matches à venir pour cette coupe du monde de rugby**

**Lundi 4 novembre 2013**

**21h00** : Papouasie Nouvelle-Guinée – Samoa

**Mardi 5 novembre 2013**

**21h00** : Tonga – Iles Cook

**Jeudi 7 novembre 2013**

**21h00** : Ecosse – Etats-Unis

**Vendredi 8 novembre 2013**

**21h00** : Nouvelle-Zélande – Papouasie Nouvelle-Guinée

**21h00** : France – Samoa

**Bonne semaine à tous**

---

**Comment éviter les courbatures et les soulager ?**



Des amis non sportifs me diraient pas facile tu n'as qu'à rien faire. Blague facile mais tout de même. Après une bonne séance de sport, une « bonne fatigue » apparaît, nous sommes plus détendus... mais parfois les muscles on pu souffrir de cette activité. En effet lorsque l'on sollicite les muscles de façon trop brutale ou que votre corps n'est pas prêt à fournir des efforts violents ou si tout simplement vous ne vous entraînez pas régulièrement les muscles réagissent. Les courbatures apparaissent. Les muscles sont remplis d'acide lactique alors comment revenir à une situation normale ?

## L'échauffement pour éviter les courbatures

La plupart des sportifs réguliers ou occasionnels oublie ou méconnaissent les bienfaits de l'échauffement lorsque l'on pratique une activité sportive. Le corps doit être préparé progressivement que ce soit les articulations et les muscles ainsi que le système neuromusculaire, mais aussi le système cardio-respiratoire.

Voici un exemple d'échauffement général avant de pratiquer un sport de **raquette ou un sport de ballon** (il existe des échauffements plus spécifiques en fonction des activités) :

Courir 5 mn à faible intensité

Mise en tension des articulations. Il ne s'agit pas là de faire des étirements mais de solliciter les articulations (coudes, épaules, bassin etc...)

Travail avec des changements d'appuis (montée de genoux, talon fesse, flexion extension etc.)

Et enfin pour terminer cet échauffement des étirements.

### ***Pour une séance de vélo (intérieur ou extérieur)***

Débutez votre séance par 5 mn de pédalage à faible intensité puis augmentez progressivement la cadence.

## **Les étirements en fin de séance minimisent les courbatures**

A la fin de votre séance vous pourrez aussi pratiquer des étirements et faire un retour au calme progressif. Tout ceci avec un apport en eau (avant, pendant après l'effort) pour évacuer les toxines accumulées.

Au niveau alimentaire favorisez l'absorption de sucres lents (pâtes ou riz).

En cas de courbatures l'homéopathie peut vous apporter une solution mais voyez plutôt cela avec votre médecin ou votre pharmacien.

En conclusion, pratiquez régulièrement , échauffez-vous avant de démarrer à fond votre activité et enfin étirez vous . Tout cela vous permettra de ne pas avoir **trop de courbatures** .

---

# Programme du week- end coupe du monde rugby à XIII 2013



Pour cette semaine de coupe du monde de **rugby** à XIII pas de surprise. Le week-end s'annonce riche en gros matchs avec pour vendredi l'équipe de France qui affronte la Nouvelle Zélande. Lourde tâche contre les favoris de l'épreuve même si les français sont déjà qualifiés pour les quarts de finale. A suivre également le **match** Angleterre-Irlande, Australie-Fidji. Cela risque d'être explosif et sympathique . Alors bon week-end à tous .

## Résumé de la semaine du 28 octobre 2013

Lundi 28 octobre 2013

Une avalanche d'essais (6 essais) pour le premier match de l'équipe du Fidji face à une Irlande débordée. Une large victoire 32-14 .Les Fidjiens s'accaparent la première place devant l'Australie.

Mardi 29 octobre 2013

L'Ecosse rencontrait le Tonga pour un match chaud bouillant avec de nombreux rebondissements. En effet l'Ecosse prenait le large en première mi-temps 20-4. Puis au retour des vestiaires le Tonga changea de face et enchaîna 20 points contre 0 pour l'Ecosse. Au final l'Ecosse l'emporte tout de même 26-24.

### **Mercredi 30 octobre 2013**

Les Etats-Unis pour leur premier match remportent la rencontre 32-20 contre les Iles Cook. 6 essais pour les américains contre 4 pour les Iles Cook.

<b>Classement du groupe A</b> 1- Fidji 22 .Australie : 2 points 3- Irlande 4- Angleterre : 0 point	<b>Classement du groupe B</b> 1- Nouvelle-Zélande 22- France 2 3 Papouasie Nouvelle-Guinée4- Samoa
<b>Classement du groupe C1.</b> Ecosse 2 2 Italie 3. Tonga	<b>Classement du groupe D1</b> Etats-Unis 2 2- Pays de Galles3- Iles Cook

## **Coupe du monde rugby à XIII 2013**

### **Matches à venir**

**Vendredi 1<sup>er</sup> novembre**

**21h00** : Nouvelle-Zélande – France

**Samedi 2 novembre 2013**

**15h30** : Angleterre – Irlande

21h00 : Australie – Fidji

*Dimanche 3 novembre 2013*

15h00 : Pays de Galles – Etats-Unis

17h00 : Ecosse – Italie

---

## Coupe du monde de rugby à XIII : le deuxième jour la France gagne



P  
our le 2<sup>e</sup> jour de la coupe du monde de rugby à XIII , encore 2  
matchs et quels matchs !!! D'une part un match à suspense  
confrontant le France notre équipe nationale à la Papouasie

Nouvelle Guinée. Un match où le suspens alla jusqu'au bout puisque les français menaient 9-8 et que la Papouasie bénéficiait dans la dernière minute d'une pénalité à 20 m des poteaux . Heureusement pour les français la pénalité fut ratée. Les français se qualifient pour les quarts de finale.

Et puis pour le second match la Nouvelle Zélande était opposée à Samoa . Les débats ont été dirigés par la Nouvelle Zélande championne du monde en titre . Un gros match de la part des 2 équipes mais une domination très nette des Kiwis (42-24). La nouvelle Zélande confirme son statut de favori.

<p><b>Classement du groupe A</b></p> <p>1- Australie : 2 points</p> <p>2- <b>Fidji</b></p> <p>3- Irlande</p> <p>4- Angleterre : 0 point</p>	<p><b>Classement du groupe B</b></p> <p>1- Nouvelle-Zélande 22- France</p> <p>2</p> <p>3 Papouasie Nouvelle-Guinée4-</p> <p>Samoa</p>
<p><b>Classement du groupe C</b></p> <p>1- Tonga</p> <p>2- Ecosse</p> <p>3- Italie 2 points</p>	<p><b>Classement du groupe D</b> 1 Etats-</p> <p>Unis</p> <p>2- Iles Cook</p> <p>3- Pays de Galles</p>

## Coupe du monde rugby à XIII 2013

### Résultats 1ER TOUR

**Dimanche 27 octobre 2013**

**France** – Papouasie: 9-8 **groupe B**

**Nouvelle Zélande** – Samoa : 42-24 **groupe B**

**Matchs à venir**

**Lundi 28 octobre 2013**

**21h00** : Fidji – Irlande **groupe A** 20H 55 Bein sport2

**Mardi 29 octobre 2013**

**21h00** : Tonga – Ecosse **groupe C** Bein sport 20h55

**Mercredi 30 octobre**

**21h00** : Etats-Unis – Iles Cook **groupe D** Bein Sport 20h55

Et vous vous la suivez cette coupe du monde de rugby à XIII?  
Que pensez vous de ce sport ? Vous préférez le rugby à XV?

---

## Coupe du monde rugby à XIII : Le premier jour



La coupe du monde de rugby à XIII (2013) a débuté hier samedi 26 Octobre.

Pour ce jour 2 matchs. Pour le premier un choc de titans, une finale avant l'heure. Angleterre Australie au stade Millenium de Cardiff. Les Anglais débutèrent bien le match à tel point qu'ils menèrent jusqu'à 10-0. Mais les Australiens refirent leur retard et dominèrent le jeu dans tous ces aspects (28-20).

On devrait retrouver l'Australie en finale. Pour les Anglais c'est loin d'être fini, ils peuvent se qualifier surtout avec leurs qualités Une très belle équipe.

Pour le second match le pays de Galles a l'Italie. L'Italie confirme sa bonne performance (vainqueur des anglais en amical il y a une semaine) en battant le pays de Galles 32-16.

L'équipe de France de rugby à XIII fera ses premiers dans cette coupe du monde aujourd'hui dimanche 27 Octobre en rencontrant la Papouasie Nouvelle Guinée à 17 h.

## **Coupe du monde rugby à XIII 2013**

### **Résultats 1ER TOUR**

***Samedi 26 octobre 2013***

**Australie** – Angleterre : 28-20 groupe A

Pays de Galles – **Italie** : 16-32 groupe C

### **Matchs à venir**

***Dimanche 27 octobre 2013***

**17h00** : Papouasie Nouvelle-Guinée – France Groupe B 16H55 **Bein Sport**

**19h00** : Nouvelle-Zélande – Samoa groupe B 18 h 55 **Bein Sport**

<p><b>Classement du groupe A</b> 1- Australie : 2 points 2- Fidji 3- Irlande 4- Angleterre : 0 point</p>	<p><b>Classement du groupe B</b> 1- Papouasie Nouvelle-Guinée 2- France 3- Nouvelle-Zélande 4- Samoa</p>
<p><b>Classement du groupe C</b> 1- Tonga 2- Ecosse 3- Italie 2 points</p>	<p><b>Classement du groupe D1</b> Etats-Unis 2- Iles Cook 3- Pays de Galles</p>

---

## **Le sport remboursé par la sécurité sociale ? Réalité ou fiction ?**

Sans vouloir créer une polémique, je me demande si nos gouvernements tels qu'ils soient traitent de sujets fondamentaux. Depuis quelques mois le mariage gay a été à

l'honneur alors que nous sommes en pleine crise économique. Je ne dis pas que le sujet n'est pas important mais quand même pourquoi tout ce tapage. Il me semble qu'il existe d'autres sujets bien plus sensibles et notamment en terme de santé .Enfin chacun voit midi à sa porte !!! Mais loin d'être une science fiction le sport pourrait être prescrit par nos médecins .Sera t-il remboursé par la Sécurité sociale ? Là attention il ne faut pas rêver non plus. La haute autorité de santé (HAS) a dévoilé des pistes pour développé la prescription de thérapeutiques non médicamenteuses tel l'exercice physique. Il est effectivement prouvé que le sport et les activités physiques sont bons pour la santé, ils permettent de vivre plus longtemps et en bonne santé. Mais voilà des difficultés apparaissent pour la prescription du sport et des activités physiques comme thérapie non médicamenteuse.



## **Le sport et ses bienfaits sur la santé**

Pratiquer du sport ou tout simplement se bouger c'est bon pour la santé. Cela permet de lutter contre l'ob sitt , le diabète,

les maladies cardiovasculaires, les cancers.

Les bénéfices d'une activité physique sont proportionnels à la dose d'activité.

Les activités dites d'endurance (efforts longs de faible intensité) sont préconisés. L'endurance peut s'améliorer à tout âge. Plus vous commencez tôt et plus l'endurance sera bénéfique. Mais contrairement à ce que certains disent, il n'est jamais trop tard pour commencer. On peut démarrer à partir de 50 ans (pensez au contrôle médical avant de vous lancer) .Il s'agira ensuite de compléter avec des étirements et des renforcements musculaires .Il s'agit de pratiquer au moins 30 mn par jour et ceci de façon régulière.

Afin d'agir efficacement et en toute sécurité vous devez établir un programme personnalisé basé sur la fréquence, l'intensité, la durée de la pratique. Ainsi vous progresserez et vous consoliderez les facteurs d'une bonne santé ; Si vous n'êtes pas un spécialiste faites vous aider .Votre médecin peut vous conseiller .Et peut être un jour pourra t-il peut être vous prescrire des séances de sport. Mais voilà les choses ne sont pas si simples des entraves à cette possibilité se présentent.

## **Les freins à la prescription du sport**

D'un part le premier obstacle à la prescription du sport c'est la représentation qu'on les patients de leur relation à la maladie et à leur médecin. Généralement quand vous consultez votre médecin il vous prescrit des médicaments. S'il se met à vous prescrire des séances de sport comment allez-vous réagir ? Le médicament ça rassure ....

D'autre part, les médecins manquent de temps pour convaincre leur patient de l'utilité d'une pratique physique et il n'existe pas de données scientifiques en quantité suffisante (prouvées) pour convaincre.

Un aspect non négligeable présente également une difficulté de mise en place : le coût financier. Une prescription de sport implique de faire recours à des spécialistes pour se faire et aider et agir en toute sécurité. Qui pourrait prendre en charge ces dépenses, La sécurité sociale ? Oui bon bah changeons de sujet .Vous avez bien compris.

Quoiqu'il en soit les mentalités doivent changer pour que le sport puisse s'intégrer dans la vie quotidienne de nos concitoyens. Que ce soit au niveau de nos médecins mais aussi dans nos pratiques. Chacun doit se prendre en charge pour améliorer les facteurs de la santé. Le sport pour vivre mieux pour vivre vieux.

*Jean Philippe*



---

**Sentez vous sport édition**

# 2013 : la quatrième.



Sentez vous sport : Une opération qui a débuté en 2010 et qui connaît chaque année un succès grandissant. Pour la version 2012 c'est 500000 personnes qui ont participé à l'opération « Sentez vous sport » sur 630 sites. Pour ces concepteurs cette

une semaine placée sous le signe de la fête au travers du sport pour la santé des français .Cette opération se déroulera du 14 septembre au 22 septembre 2013.

## Principe de l'opération Sentez vous sport .

Le label « Sentez vous sport » répond à une volonté politique de voir les français prendre garde à leur santé et de leur bien être par le biais de la pratique du sport et des activités physiques

Toute la population est invitée gratuitement à venir découvrir des activités physiques et des sports et ceci gratuitement. Les clubs proposent un support de qualité avec des entraîneurs des moniteurs qui vous accompagnent pour votre bien être et votre sécurité. En parallèle des conférences sur les bienfaits de l'éducation physique sont proposées.

Les partenaires de «Sentez vous sport » sont de plus en plus nombreux. La journée du sport scolaire sera cette année intégrée à cette opération. Il s'agit de sensibiliser les jeunes à la pratique de sports et d'activités physiques car ils sont peu nombreux à pratiquer (environ 1 sur 3 ne pratique pas) en leur disant de faire du sport « en se faisant plaisir ».

# Programme de l'édition 2013

**14 et 15 septembre** « vital sport » gratuit avec Décathlon en association avec « Sentez sport »

Objectif 30 sites

**18 septembre** journée du sport scolaire objectif 4500 écoles

**19 septembre** journée du sport à l'Université objectif 50 universités

**20 septembre** journée du sport et de l'entreprise objectifs 200 entreprises

**21 et 22 septembre** week end ouvert au public objectifs 50 grandes villes et 200 petites

Pour savoir si quelque chose est organisé dans votre région consultez le site [franceolympique.com](http://franceolympique.com) .

*Jean Philippe*



---

## 100è pour le tour de France :

# un engouement certain pour cette manifestation



Tour de France : le 100<sup>e</sup> vient de se terminer et malgré les rumeurs récurrentes de dopage le tour de France connaît toujours un engouement croissant. Imaginez vous entre 800000 et 1 millions de personnes cette année sur l'Alpe D'Huez. Peut être que des rumeurs viendront ternir dans

quelques mois ce beau tour de France qui a fini en apothéose sur les champs Elysée en fin de journée avec diaporama et feu d'artifice. Une belle fête pour tout un peuple qui avait besoin de souffler un peu dans cette crise économique difficile et rend la vie de tous les jours tendue. Un succès du tour de France qui va au-delà des frontières de l'hexagone, nombreux sont les visiteurs ou plutôt les supporters étrangers à venir fouler le sol français pour participer à cet évènement qui ponctue depuis quelques années le mois de juillet. Un mois de juillet cette année sous le signe de fortes chaleurs et d'un anglais dominateur : Christopher Froome.

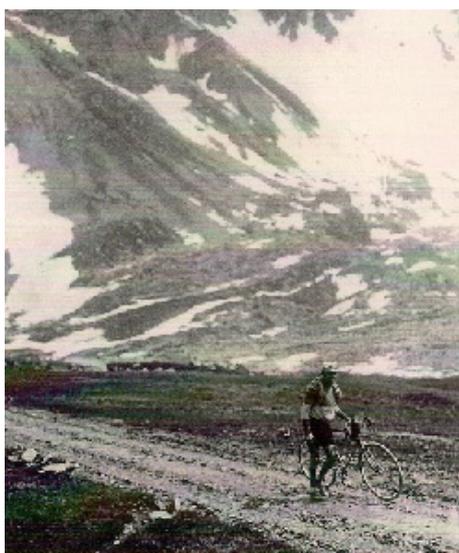
## Pourquoi cet engouement pour le tour de France ?

Le tour de France c'est plus qu'une compétition sportive. Certains le définissent comme une leçon de géographie. Une leçon de géographie pratique car les gens se situent les uns par rapport aux autres .Le tour de France est aussi « une passion paysagère » Gilles Fumey.

Pendant le tour de France, les français se réunifient autour d'une manifestation sportive. Un voyage pour chacun dans son canapé où aux heures les plus chaudes chacun peut savourer un

moment particulier. Mais c'est aussi des gens sur la route qui suivent la caravane et le tour de France, c'est un peuple qui se déplace.

Pour fêter ce 100<sup>e</sup> tour de France, Sport et Regime vous fait revivre quelques moments plus anciens en photos avec 2 montages vidéos (cartes photos l'équipe). Vous trouverez dans les vidéos :



Tour de France 1911  
Octave Lapize

**1911** : Octave Lapize vainqueur Du tour de France 1910, sur les « routes » de l'époque réussira à gravir le Galibier, en alternant de la marche et du vélo.

**1912** : même combat pour le luxembourgeois François Fabert (l'homme qui est à gauche et vainqueur du tour de France 1909) et le belge Odile Defraye qui sera le futur vainqueur.

**1913** : le tour se déplace dans des contrées bien sauvages au milieu des moutons avec Lucien Breton auteur d'un premier doublé (en 1907-1908).

**1925** : Ottavio Bottechia (italien vainqueur en 1924 et 1925) se désaltère la journée a été rude

**1938** : En s'envolant dans le col de l'Allos Gino Bartali gagnera son premier tour de France

**1947** La guerre est terminée et le cyclisme reprend, Jean Robic, futur vainqueur, rafle tout et gagne même contre la canicule.

**1949** Une bataille fait rage entre Fausto Coppi et Gino Bartali c'est Fausto qui en ressortira vainqueur dans les alpes

**1950** Un contre la montre dominé par le suisse Ferdi Kubler entre Sain Etienne et Lyon

**1953** Louison Bobet s'envole pour sa première victoire dans le tour France. Ici il se trouve dans l'Izoard

**1954** Louison Bobet en compagnie de l'accordéoniste Yvette Horner . Le maillot jaune il le gardera.



Tour de France 1953  
Louison Bobet

**1955** Louison Bobet encore lui majestueux dans le mont Ventoux obtiendra son troisième Tour de France.

**1956** Le patron de la course Jacques Goddet en discussion avec

Roger Walkowiak le vainqueur de ce tour là.

Vous êtes un passionné du tour de France et vous le suivez.  
Avez des anecdotes du tour de France à raconter n'hésitez pas  
à nous en faire part.

*Jean Philippe*