Un joueur frappant !!!

Encore un évènement qui va faire de la publicité au football . Ce sport est une véritable source de faits divers ?dans d’autres sports il doit bien y avoir des incidents mais apparemment de fréquence moindre .
Il existe des joueurs de football qui brillent par leur talent et d’autres par leur folie. Le défenseur panaméen du Deportivo Pereira, devenu malheureusement célèbre pour avoir jeté en dehors du terrain une chouette échouée sur la pelouse avec un coup de pieds tel un vulgaire ballon a remis ça non pas sur un animal mais sur un joueur du Deportivo Cali . Alors qu’il était à la lutte pour le ballon le joueur adverse a eu le malheur avtomatysvyvodom de tomber à ses pieds. D’un réflexe tout naturel Luis Moreno lui décoche un coup de pieds dans les côtes .Ce geste relève plutôt d’un tribunal que d’une sanction purement footballistique caractérisé par un carton rouge . A espérer que ce joueur réalise la conséquence de ses gestes et peut être devait il songer à pratiquer du kick boxing où là un low kick est autorisé ???
CLIQUEZ SUR LE LIEN POUR VOIR LA VIDEO

Le Qatar terre sportive ????

Jusque là bien connu économiquement le Qatar fait parler de plus en plus de lui au niveau sportif. En effet ce pays postule pour la coupe du mode de football de 2022 et est soutenu par un joueur français de renommée mondiale Zinedine

Zidane .De plus en plein championnat du monde de Hand- ball ce pays serait candidat également pour organisé ce dernier.

Assez curieux pour un pays méconnu au niveau sportif. Mais faut – il être une grande nation sportive pour pouvoir organiser des compétitions de haute lignée ?

Allez apprenons à mieux connaître ce pays .

Le Qatar est une presqu'île de 11 437 km² située sur la rive sud du golfe Persique. Il est limitrophe de l'Arabie Saoudite à l'ouest, des Emirats arabes unis au sud et de Bahreîn au nord-ouest. Le pays s'étend sur 160 km de longueur et 80 km dans sa plus grande largeur.

Jusqu'au XXe siécle les principale ressources étaient la pêche et les huîtres .Mais des gisements de pétrole et de gaz naturel ont été découverts . Ceux-ci se situent en mer pour le gaz au nord ouest de la péninsule et au sud est pour le pétrole .

Le climat est chaud (40 à 50°) en été et doux en hiver.

« Doha, la capitale du Qatar, est aussi sa principale ville. Elle concentre la moitié de la population qatarienne et la quasi-totalité des infrastructures hôtelières et sportives du pays et abrite le Palais royal (Diwan Emiri).

Le qatar est un pays en pleine expansion grâce notamment à la découverte du pétrole en 1940

Le pétrole apporte au Qatar 80% de ses revenus à l'exportation et constitue les ? des recettes. On estime les réserves de pétroles du pays à 26,8 milliards de barils (4,26 km³) (Fin

2009). Le Qatar détient actuellement les troisièmes réserves de gaz (25,37 milliards de mètres cubes en 2009) après la Russie et l'Iran et espère devenir le premier exportateur mondial de gaz naturel .

À côté du pétrole et du gaz, l'agriculture, l'élevage et la pêche, ressources traditionnelles du Qatar, sont également à l'ordre du jour grâce à l'implantation de fermes expérimentales de l'État. La pêche, quant à elle, satisfait à 90% la demande locale Désormais, le pays a atteint un niveau de vie élevé, offrant à ses citoyens tous les services sociaux et agréments de n'importe quel pays industrialisé. Le niveau de vie des Qataris est comparable à celui de l'Europe . »

Source est d'admettre que ce pays aura les moyens d'organiser des compétitions prestigieuses.

A suivre …..

Sources wikipédia

http://kiutes.apprendre-internet.com

BARCELONE- REAL VU PAR UN JOURNALISTE EN HERBE

BARCELONE REAL DE MADRID MARDI 3/05

Dans la peau d’un journaliste un soir : exercice de style pas facile !!!!

En début de match Barcelone présente un avantage certain car il a gagné la semaine dernière au Réal . Mais quelles vont être les intentions du Réal de Madrid ??? Ils n’ont pas le choix, il va falloir prendre des risques, ce qu’attend certainement Barcelone.

Le challenge est énorme, refaire le handicap apparaît comme un exploit. Il faudrait dans l’état actuel des choses que le Réal marque 3 buts pour se qualifier.

Un début de match équilibré. Le Barça pratiquant un pressing très haut. Quoiqu’il arrive il y a vraiment du beau monde sur la pelouse. Un grand nombre d’entraîneurs aimeraient avoir de tels joueurs. Messi apparaît encore comme un danger permanent.

A la quinzième minute de ce match la possession de balle est plutôt favorable au Barca mais comme chacun sait dominer n’ est pas gagner de plus peu d’actions dangereuses pour le moment.

Une petite frayeur à la 21é minute une tête dans les 6m pour un joueur de Barcelone qui aurait pu faire mouche.

A la 25é minute Messi et encore lui accélère et percute , une faute est commise sur lui. Quel joueur !!!!

Pour l’instant le match est plutôt agréable à suivre , cela faisait longtemps !!! 31 e minute bel arrêt du gardien madrilène. Encore une balle de but pour Messi. Messi pour Villa et encore une action dangereuse .Grosse accélération du Barça .Mais énorme riposte du gardien madrilène.

Difficile fin de première mi-temps pour Madrid.

Bilan de cette première mi-temps :

Un jeu agréable à suivre, un bon arbitrage, des joueurs de Barcelone dominateurs et pour l’instant des joueurs sortent du lot Messi en tête de liste Pedro et Villa et le gardien madrilène Casillas. Une petite inquiétude pour Carvalho finira t-il le match ??? Trop de fautes commises sur Messi . Le Réal peut –il encore réagir ????

Ca y est ça repart encore du bon jeu espérons le. Apparition d’un supporter sur le terrain plaqué de fort belle manière par les stewards, cela ne faire pas rire Ronaldo à tel point qu’il accélère et donne une balle de but à un partenaire Higuain qui marque mais le but est refusé.

Il va être temps de vraiment prendre des risques pour le Réal car pour l’instant ils sont éliminés.

Le Réal semble vouloir jouer plus haut mais aussitôt Barcelone enfonce le clou par Pedro qui marque et c’est 1-0 pour le Barça.quel joueur aussi ce Pedro !!!

Dure réalité après ce but refusé.

Carton jaune pour Diarra (58 e) peut être un peu trop engagé

même s’il veut jouer le ballon.

Kaka sort à la 59 è .

But du Réal incroyable Marcelo qui s’accroche et veut encore espèrer à la 64 è .

Que va-t-il se passer le Barça va-t-il réagir ou craquer, des revirements de situations ont prouvé dans l’histoire du football que tout est toujours possible .Même si la tâche reste difficile espèrons une très belle fin de match. Carton pour Alonso dépassé par Messi (69è). Messi jusque là discret en début de seconde période recommence à faire parler de lui. Est-ce bon signe pour Madrid ???

Villa sort sous les applaudissements à la 73è minute. Keita rentre.

Les coups francs se font de plus en plus nombreux, normal la tension est grande. Encore 23 MN . Messi reste intenable, il tente toujours et encore.

Grand moment Abidal s’échauffe, peu de temps après une maladie peu benine une tumeur au foie il risque de faire sont retour : ce serait extraordinaire pour lui et le public qui l’adore. Même s’il ne rentre pas il reprend le contact et c’est magnifique.

84 è minute carton pour Adebayor pour tirage de maillot.

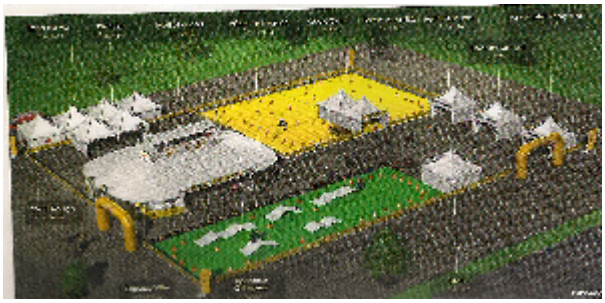
Plus que 3 minutes je pense que les carottes sont cuites pour le Réal.

C’est la fête dans les tribunes à Barcelone . Abidal rentre à la place de Puyol superbe !!!!

Qualification méritée de Barcelone, ce succès s’est forgé au match aller avec un Messi extraordinaire. Merci au 22 joueurs pour cette belle soirée moins mouvementée.

SCORE FINAL 1-1 Barcelone EN FINALE A WEMBLEY

Cycloparc à Châteauroux



Pour avoir été présent à Issoudun l’an dernier le Cycloparc fait son retour à Châteauroux le 14 et 15 mai 2011 . Il s’agit d’un retour car il fût présent en 2008 .

Mais qu’est-ce le Cycloparc ??? Comme le tour de France est une grosse ville qui se déplace il emporte avec lui une structure de 200m2 : un village à part entière .

L e cycloparc est une action entièrement gratuite qui propose huit stands présentés sous forme d’ateliers ludo-pédagogiques

placé au cœur de certaines étapes du tour de France 2011 . Nous pourrons noter la présence d’un ancien grand champion de cyclisme Gilbert Duclos Lasalle. Le public présent pourra s’adonner à des situations inédites grâce aux vélos simulateurs réliés à un ordinateur. Pour autre exemple un stand BMX permettra de s’initier et de découvrir la pratique de ce sport très particulier.

En même temps le public pourra se plonger dans l’histoire du cyclisme . Un programmme alléchant que l’on soit amateur de sport ou pas . Toutes les dimensions culturelles sont réprésentées. Alors pourquoi ne pas y aller ????

Top 10 des sports qui brûlent des calories

Selon le site topito voilà un classement des sports qui font perdre des calories :

Pour vous forger un corps d’Apollon, optimisez vos efforts. Si vous disposez d’une heure pour faire du sport, autant choisir le plus efficace. Voici le top 10, de notre partenaire GQ, des activités les plus gourmandes en calories.

1. **L’aviron** : avec environ 1000 Kcals dépensées en une heure, l?aviron est le sport le plus efficace pour éliminer les calories au plus vite. Idéal pour

développer les muscles du dos (dorsaux/lombaires/trapèzes), les épaules, les biceps et les abdos. Vous habitez loin d'un point d'eau, rabattez-vous sur le rameur.

2. **Le squash** : pour une heure de pratique, 900 kcals en moins. Le corps travaille dans sa globalité. Le squash exerce votre endurance et met à l'épreuve votre meilleur déodorant.
3. **La corde à sauter** : on ne parle pas de la corde à sauter de votre nièce, mais bien de la corde à sauter pratiquée comme les boxeurs. Une heure de corde à sauter grille entre 800 et 900 kcals. En plus, on renforce ses chevilles et on se muscle les fesses.
4. **La boxe** : on vous l'accorde, le protège-dent et les gants rouges ne sont pas ultra sexy mais pour 700 kcal en moins en une heure on peut faire une concession.
5. **La natation** : pour une heure, entre 500 et 600 kcals de moins. De plus, la natation est le sport qui développe les muscles au mieux et le plus rapidement. Vous n'aviez pas remarqué que tous les nageurs étaient super gaulés ?
6. **Le beach-volley** : une heure de beach volley permet d'éliminer à peu près 500 kcals. Et en équipe mixte, cela vous permet de mater quelques jolies athlètes en bikini. Un sport 2 en 1 en somme.
7. **Le ski alpin** : mettez vos vacances au ski à profit pour brûler 500 Kcals en une heure de descente. Ce sera toujours plus efficace que la luge ou la bataille de neige.
8. **Le vélo** : une valeur sûre, 400 kcals pour une heure de ballade à vélo. C'est LE sport pour des cuisses en béton et des mollets fuselés.
9. **Le tennis** : hiver comme été, en salle ou en extérieur, le tennis est un des sports préférés des français. Pour une heure, on peut perdre entre 400 et 500 kcals. Idéal pour ceux qui n'aiment pas faire du sport seul.
10. **Le jogging** : un grand classique. Pour une heure de course à pied, environ 400 kcal perdues. Une bonne

raison de ressortir ses baskets du placard.

Et vous, vous en voyez d’autres ?

Un pénalty original

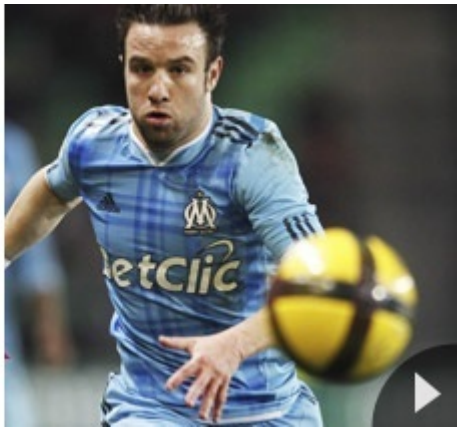
Une faute a été commise dans la surface de réparation . L’arbitre sanctionne immédiatement par un pénalty . Jusque là cette une scéne classique d’un match de football. Un tireur se prépare et s’élance pour transformer la sanction en but . Là toujours rien de bien original, on se dit que le tireur va marquer son but qu’il recevra les félicitations de ses partenaires et qu’un engagement s’effectuera au milieu du terrain . Mais ce n’est pas s’en compter sur l’originalité de ce tireur de pénalty qui non seulement va marquer mais de façon plutôt inattendue et acrobatique. Surprenant et acrobatique il effectue un salto arrière dans la foulée de son tir, on aurait pu lui attribuer une note artistique .Zidane ce jouer fantastique et souvent créateur booicasinoplay d’actions inattendues aurait -t-il pu créer ce genre d’évènement ,ce genre de but venu d’ailleurs ?Avec toutes ces roulettes, son sens du jeu,ses variations de rythme, cette facilité déconcertante à mettre un joueur en dehors des limites? il apparait loin du geste de ce joueur . Une véritable prouesse de gymnaste ,un véritable contrôle du corps dans l’espace . Sublime à voir et à revoir sans cesse . Quand la gym se mêle au foot c’est un véritable régal pour les yeux des amateurs de sport .Allez n’hésitons plus à voir cette vidéo .

SPORT OU RAISON ?

SPORT

OU

RAISON ?



Qui a-t-il de nouveau sur notre planète ? Oserons-nous consulter l'actualité de ce week-end ? Véritable déchaînement des éléments et des évènements … Où en est le Japon ? Ce pays aux habitants courageux lutte encore, ils cherchent à colmater les brèches de cet holocauste. En même temps les pays africains connaissent une révolution sans précédents. L'équilibre de la planète est menacée, ça casse et frappe dans tous les sens. Et en France après les élections cantonales nos dirigeants politiques ne semblent avoir rien compris, chacun tire sa couverture et fait sa propre analyse. Depuis quand une élection cantonale donne des indices de vote pour les présidentielles ? Pour mémoire les dernières élections cantonales et régionales avaient vu une nette victoire du Parti socialiste , résultats les présidentielles ont donné une large victoire de L'UMP .Les détracteurs du sport dirons qu'il est complètement dérisoire et perverti certainement à raison , mais en attendant la dérision permet de faire un break dans ce monde de fou . Pendant que les gens sont au stade au moins ils ne pensent à rien d'autre.

Le Step à la maison

Pas toujours facile de débuter une activité tout seul ou toute seule. Le Step est vraiment une activité ludique ,une chorégraphie sur un support musical, un step une tenue adaptée et le tour est joué .

La vidéo qui suit est réellement bien adaptée au niveau débutant. Daniel un professionnel de l’activité vous propose une chorégraphie progressive avec apprentissage des pas de base .

TAPE UP

GENOU

TALON FESSE

KICK

BASIC

V STEP

MAMBO

Plus une minute à perdre ,au boulot !!!!

Chorégraphie step

Voici une chorégraphie de step interessante. Bien construite, bien expliquée . Adaptée pour des gens qui débutent. Vous y retrouvez des pas de base (genou,basic,v step,tape up,talon fesse, mambo).

Aors n’hésitez plus et commencez votre séance

Vélo à risques

Le vélo sous toutes ses formes apparaît comme une activité bénéfique pour notre santé. Elle permet de développer nos muscles et brûler des calories mais aussi de développer notre système cardio-pulmonaire.Source de détente et de bien être,une bonne promenade à vélo est toujours un bon moment,loin des tracas de notre société agitée. Une pause dans le temps où l’on est confronté à soit même et aux éléments . Parmi cette pratique le VTT présente la particularité de redécouvrir la nature.Le VTT pharaoncasinos permet la découverte de nos régions à l’écart des lieux fréquentés. C’est voir notre région d’une autre façon ,c’est pouvoir observer la végétation,les animaux qui l’occupe.

Soit disant non traumatisante il se peut que parfois des évènements surgissent et que la situation soit plus périlleuse. La vidéo qui suit peut en attester

Poids du corps

Choisir un sport qui fait maigrir

Comment bien démarrer ?

WII FIT véritable sport ?

Les régimes dans la mire de L’ANSES

Record incroyable sur la WII sport ???

MC DO contre la ville de San Francisco : la chasse à l’obésité ?

balance impédancemètre

broyeur végétal

Le tapis de course

Le Step

Le cardiofréquencemètre

Défibrillateur pour la vie

Notre coeur notre vie

Principe de défibrillation

Médiator un médicament qui fait du bruit

Comment lutter contre les kilos des fêtes de Noël ?

BALANCE IMPEDANCEMETRE

Une balance à « impédence-mètre » qu’est-ce que c’est , à quoi ça sert ? Outre le fait de pouvoir mesurer votre poids ce type de balance vous permet de mesurer votre masse graisseuse . Elle s’adresse à des personnes qui souhaitent perdre du poids ou prendre de la masse musculaire . Elle permet de vérifier si vous devez suivre un régime alimentaire (à éviter chez la femme enceinte ou les personnes présentant des problèmes cardiaques).

Facile d’utilisation il vous suffit de rentrer votre âge, votre taille, ainsi que votre sexe. Vous vous installer sur la balance et vous vous pesez. L’appareil fait le reste et détermine votre masse graisseuse .

Le pése- personne envoie un petit courant électrique à travers le corps (vous ne sentez rien). Il se trouve que la graisse oppose une résistance au courant plus que les autres tissus.

Quel est le taux de masse grasse idéale ?

HOMMES en moyenne 10 à 25 %

FEMMES en moyenne 20 à 35 %

Vous pouvez l’utiliser à volonté mais ne faites pas une fixation .

UN BRIN DE FRAICHEUR

Vendredi 25 mars 2011 l’équipe de France de football bat le Luxembourg 2 à 0 . Oui et après ? le résultat est là une victoire c’est ce qui compte pourrons nous dire . Mais quel ennui devant notre téléviseur. D’ailleurs quel ennui tous ces matchs de ligue 1 en France . on finit par ne plus vouloir regarder tous ces matchs .A part quelques matchs de champions ligue d’un niveau plus relevé , l’intérêt ni y est plus à moins d’être un fervant supporter accroché à son équipe favorite . Il est loin le temps des joueurs qui créaient le moneyslots spectacle par une roulette ,une feinte ,une passe décisive de génie .Des joueurs qui donnaient un intérêt et qui pouvaient à tout moment créer la décision et faire vibrer tout une tribune et l’ensemble des téléspectateurs.

A quand le nouveau Zidane ? En attendant la vidéo ci-dessus est un brin de fraîcheur . Vous l’avez certainement déjà vue . Moi je ne m’en lasse pas

Fitness la marche : une activité bénéfique pour la santé

La marche une activité bénéfique pour la santé quelque soit votre âge.

Vous n’êtes pas adeptes des activités physiques et sportives ,vous êtes plutôt branchés canapé télé , mais cependant vous avez envie de bouger pour vous sentir mieux ou bien de perdre quelques calories voire quelques kilos en trop voilà une activité naturelle qui pourrait bien répondre à vos attentes : la marche quoi de plus naturel . Moyen primitif de se mouvoir de se déplacer autrefois. Quel chemin parcouru de la quadripédie de nos ancêtres à la station debout . Maintenant plutôt délaissée au profit de moyens de locomotion plus sophistiqués et bien plus confortables . La marche et c’est prouvé scientifiquement va vous permettre de sortir de la sédentarité et de vous permettre d’être en meilleure santé .

« *Pratiquée régulièrement, la marche permet de diminuer le taux de mauvais cholestérol, de triglycérides et la glycémie (le taux de sucre dans le sang,* »

« *la pratique d’une activité d’intensité modérée comme la marche diminue de 30% le risque de mortalité, tous âges confondus* ».

Source : Interview du Dr Pierre Josué, 30 avril 2009

Si l’on décide de se remettre en forme la stratégie est simple il suffit de poser ces clés de voiture et de faire tous les petits déplacements de la vie de tous les jours mais à pieds . Le PNNS (**programme national nutrition santé) préconise 30mn d’activité physique par jour .**

Cependant il faudra commencer progressivement et commencer par

exemple par 10 mn de marche pour essayer d’atteindre l’objectif des 30 mn .

Peu importe l’intensité de la marche il faut être capable de continuer à parler pendant la marche . Même s’il est confirmé par des chercheurs américains que le fait de marcher d’un pas vif et alerte est signe de bonne santé et serait un indice d’espérance de vie . Marcher vite permettrait de vivre plus longtemps . Et vous quand commencer vous ????

CHOISIR UN SPORT QUI FAIT MAIGRIR

Le sport comme toutes les activités physiques pratiquées au quotidien et régulièrement puise dans les réserves adipeuses (les graisses) .
Afin d’envisager une perte de poids et/ou un affinement de votre silhouette il faudra privilègier un sport ou une activité d’endurance .
– 30 à 45 minimum (en dessous notre corps n’épuise pas son stock de glucides et n’utilise pas les graisses) une à deux fois par semaine
– Adapter un bon équilibre alimentaire
– Consulter un médecin avant de débuter (surtout après 40 ans)

Certaines activités sont plus efficaces que d’autres en ce qui concerne la perte de poids en voici quelques unes :
– la marche (tous les jours 20 mn soit 2 heures par semaine)
– aérobic et jogging (une à deux fois par semaine)
– aquagym (une à deux fois par semaine)

– rameur et vélo

Attention !!! le sport développe également les muscles il se peut qu'il n'y ai pas de perte de poids mais que votre silhouette ce soit affinée et musclée .

DEPENSES CALORIQUES ACTIVITES QUOTIDIENNES		DEPENSES CALORIQUES SPORTS ET ACTIVITES PHYSIQUES	
S'étirer	40 k cal/10mn	Golf	180 kcal/h
Marcher	50 k cal/10mn	Vélo	400 kcal/h
Laver la vaisselle	60 k cal/h	Danse de salon	210 kcal/h
Parler au téléphone	85 k cal/h	Marche lente	240 kcal/h
		Gymnastique aérobique	360 kcal/h
aspirateur	100 kcal/h	Tennis	480 kcal/h
Bricoler	100 kcal/h	Marche rapide	520 kcal/h
Dormir	60 k cal/h	Football	540 kcal/h
Jeux vidéo	108 kcal/h	Handball	600 kcal/h
Etudier	120 kcal/h	Course à pied	600 kcal/h
Rester debout	130 kcal/h	Basket	600 kcal/h
Achats supermarché	240 kcal/h	Danse rapide	605 kcal/h
Faire le ménage	300 kcal/h	judo	720 kcal/h
Monter les escaliers	1000 kcal/h	Boxe	660 kcal/h
		Corde à sauter	700 kcal/h
		natation	400 kcal/h
		Ski de fond	600 kcal/h
		roller	600 kcal/h

Ces dépenses caloriques sont approximatives car elles peuvent être augmentées par la corpulence, la chaleur, l´alimentation, l'intensité de l'activité etc….