



USMG News : la newsletter de l'USM Gagny

N° 03

02/12/2017

L'USMG
Club
omnisports
de GAGNY

20 sections

Athlétisme
Badminton
Basket Ball
Billard
Boxe Anglaise
Cyclisme
Cyclotourisme
Football
Golf
Gymnastique
Gym Volontaire
Judo
Karaté
Natation
Pétanque
Taekwondo
Tennis
Tennis de Table
Tir à l'Arc
Volley Ball

www.usmg.fr

USMG
2 bis place du Général
de Gaulle
93220 GAGNY

usmgagny@orange.fr

01 43 02 31 56

Bravo à la natation !

Les 25 et 26 novembre,
4 nageurs ont été sélectionnés
pour les régionaux de Bobigny.
Les grands ayant montré
le chemin pour cette saison,
les plus jeunes vont participer
les 4 et 5 décembre 2017
au meeting espoirs et
les 10 et 11 décembre 2017
aux interclubs jeunes.

Une bonne année sportive en
perspective pour tous nos nageurs !



L'USMG en chiffres

Seulement **38% de féminines** parmi les
sportifs de l'USM Gagny !

Coupe Gambardella

La **coupe Gambardella** est une épreuve
ouverte aux équipes premières catégorie
18 ans des clubs de football français. Elle
est organisée par la Fédération française
de football (FFF).

C'est l'occasion pour les jeunes espoirs de
démontrer leurs qualités et de s'aguerrir
dans une compétition nationale très
relevée.

Une victoire en finale de la **coupe
Gambardella** est autant recherchée par
les joueurs qui espèrent entamer leur
carrière que par les clubs qui espèrent
ainsi démontrer leur capacité à former
des jeunes talents.

Dans le cadre de cette coupe,
l'**USM Gagny** rencontre l'équipe de **Caen**,
le **dimanche 10 décembre 2017** à 14h30
au stade Jean Bouin. Venez nombreux !



Le saviez-vous ?

Emmanuel Gambardella (1888-1953) est
un journaliste sportif français, dirigeant de
football, en particulier président de la FFF.

Les pieds des sportifs

Sportifs, prenons soin de nos pieds ! Ils
sont la base de l'équilibre du corps. Or,
au quotidien, on leur en impose ! Et la
pratique sportive tend parfois à les
solliciter durement.

Chaque impact au sol génère une
onde de choc qui se propage à 200
km/h dans le squelette et les tendons.
A chaque foulée, le pied supporte une
poussée considérable. Ainsi, une
personne de 75 kg supportera à
chaque appui du pied 450 kg si elle fait
du saut en longueur, et 1 125 kg si elle
pratique du basket-ball (lors de la
réception après un smash).

Prévenir et soulager :

- Evitez les bains de pieds
prolongé dans de l'eau chaude.
- Coupez-vous les ongles en suivant la
forme de vos orteils.
- En cas de blessure, désinfectez avec
un antiseptique.
- Essayez-vous bien les pieds et
notamment entre les orteils.
- Entretenez la peau de vos pieds.
- Ne minimisez pas l'importance du
chaussage. La chaussure de sport est
un outil technique, élaboré en fonction
d'un cahier des charges répondant
aux impératifs d'un sport précis et
chaque sport a ses spécificités.
- Utilisez des chaussettes adaptées à la
pratique sportive.

(L'article entier est à lire sur le site)