

# USMG News: la newsletter de l'USM Gagny

N° 04

20/12/2017

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

## Noël à la gym!

La section gym a fêté Noël le 16 décembre 2017! Les tout-petits de la gym ne ratent pas une occasion de se déguiser et de faire la fête! Bravo à tous pour les superbes déguisements!

Il reste de la place dans les Différents groupes de la gym, pour les petits et les grands. Les inscriptions sont possibles à tout moment de l'année!

usm.gagny.gymnastique@gmail.com



## Marcher ? Secret de la forme

Pourquoi faut-il marcher à chaque fois qu'on le peut? Quelques conseils de l'explorateur médecin Jean-Louis Etienne qui en a parcouru des kilomètres!

#### La balade comme un réflexe

Il faut saisir toutes les opportunités de marche dans sa vie quotidienne. On descend deux stations de métro plus tôt que d'habitude pour se rendre au travail ou on privilégie les escaliers à l'ascenseur.

#### La régularité, c'est ce qui compte

Rien ne sert de crapahuter dix heures non-stop tous les 36 du mois, mieux vaut opter pour un petit tour une fois par jour.

#### À chacun son rythme

La marche n'est pas une course...

#### S'aérer l'esprit

C'est une évasion à expérimenter. Quand vous saturez devant votre ordinateur, prenez donc l'air durant dix minutes, enchaînez les pas et revenez à votre bureau. Soudain, tout s'éclaire.

#### Bon pour la mémoire!

La marche dope nos souvenirs...

#### Peut-on se fier aux applis?

Nos smartphones ou montres connectées guident nos pas, avec, un minimum de 10 000 pas par jour pour rester en bonne santé. Il est prouvé qu'elles stimulent les marcheurs à en faire un peu plus mais les modes de calcul ne sont pas tous très fiables!

(L'article entier du Parisien est à lire sur le site www.usmg.fr)

### Coupe Gambardella

La section **football** s'est distinguée en remportant son match de coupe Gambardella contre Caen 3 buts à 2.

## Tennis: tournoi open

Dimanche 10 décembre 2017 avait lieu à la section Tennis la remise des prix du tournoi Open qui a rassemblé 270 joueurs et joueuses.

Il y avait 200 personnes sur liste d'attente. Plus de 300 matchs ont eu lieu pendant ce tournoi.



#### Bravo au Golf:

Pour sa 2ème participation au **challenge lle-de-France** des clubs sans terrain, l'USMG Golf monte en 3ème division et termine 2ème de la saison. Bravo à l'équipe, au Pro Cyril Ferran et au capitaine Philippe Prigent.!