



# USMG News : la newsletter de l'USM Gagny

N° 08

07 /03/2018

**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](http://www.usmg.fr)

**USMG**  
2 bis place du Général  
de Gaulle  
93220 GAGNY

usmgagny@orange.fr

01 43 02 31 56

## Badminton

Le Smash club USMG reçoit  
le weekend des  
10 et 11 mars 2018  
le championnat départemental  
senior de doubles à l'Aréna.

Environ 250 joueuses et joueurs  
y sont attendus et pas loin de  
20 paires gabiniennes  
défendront les couleurs  
de Gagny

Entrée gratuite



## Lombalgie...

Aussi douloureuse soit-elle, la lombalgie n'est pas grave et le meilleur moyen de la soigner, c'est de bouger !



Le mal de dos est un mal fréquent.

### Deux idées reçues

La 1<sup>ère</sup> : 1 personne sur 4 considère la lombalgie comme grave car douloureuse.

Seconde croyance : le repos reste fortement ancré dans l'opinion.

### Le cercle vicieux de la lombalgie

« Lorsque le patient lombalgique souffre, il ne bouge plus. Le problème, c'est que la douleur s'installe d'autant plus qu'il n'est plus mobile. »

### Bouger, rester actif...

Maintenir une activité, même modeste, est la meilleure voie vers la guérison. En effet, la douleur n'est pas synonyme de gravité et le repos retarde la guérison. Une lombalgie, c'est souvent très douloureux mais ce n'est pas grave. En général, ces douleurs disparaissent spontanément au bout de quelques jours...

### Le bon traitement, c'est le mouvement !

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

## Billard

Le billard vous tente ?  
Une rencontre billard est organisée  
le **mardi 13 mars**  
**de 18h30 à 20h30**,  
2 bis place du Général  
de Gaulle à Gagny.  
Venez nombreux !



## Athlétisme

Bravo à nos 4  
sélectionnés aux  
**championnats de  
France !**

**Soliane Djan** sur 200m,  
**Malika Rogatien** sur  
60m qui a pulvérisé son  
record,  
**Maël Soum** sur 800m et  
**Bruno Grenet** sur 5000m,  
médaillé de bronze en  
marche.