



USMG News : la newsletter de l'USM Gagny

N° 11

01 /05/2018

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

USMG

2 bis place du Général
de Gaulle
93220 GAGNY

usmgagny@orange.fr

01 43 02 31 56

Atelier « Pilates »

Une samedi par mois,
la **Gym Volontaire**
propose un stage « Pilates »
ouvert à tous.
Venez essayer !

Salle d'échauffement de l'Aréna
Les 26 mai et 16 juin 2018
de 14h30 à 16h.

Participation 6 € par séance.
Inscription conseillée sur le site



Le « Pilates » est une méthode
d'entraînement physique
qui s'inspire du yoga,
de la danse et de la gymnastique.

Athlétisme

La **section Athlétisme** peut s'enorgueillir d'un nouveau titre : **Bruno Grenet** a décroché la 1^{ère} place au **5000 m marche** et devient **champion d'Île de France Master**.
De très bon augure avant les **championnats Interclubs** organisés par **Gagny** sur notre **stade** le **dimanche 6 Mai 2018** pour le 1^{er} tour et le **dimanche 20 mai** pour le 2^{ème} !
Belle saison qui s'annonce pour fêter les **50 ans de la section athlétisme** !
D'autre part, le **jeudi 7 juin 2018** est organisé le traditionnel **cross scolaire** des écoles de Gagny. Pour cet évènement, la section recherche **25 personnes de bonne volonté** pour aider à l'encadrement. Le 7 juin, venez encourager nos petits gabiniers !

Prévenir la prise de poids des enfants

Le **surpoids** et l'**obésité** chez les enfants ont considérablement augmenté au cours de ces dernières décennies partout dans le monde. Au niveau européen, une étude comparant des données issues de différents pays a mis en évidence que la France se situait dans une position intermédiaire

Des risques multiples

L'**obésité infantile** est en effet associée à un risque accru de diverses maladies et est également susceptible de diminuer de façon importante la qualité de vie des enfants et l'estime de soi

La nécessaire prévention

Les enfants en surpoids à l'âge de 5 ans ont un risque 4 fois plus important de devenir obèses à 14 ans. Par ailleurs, le surpoids durant l'enfance et l'adolescence est un déterminant du surpoids et de l'**obésité** à l'âge adulte.
La prévention passe, bien entendu, par l'**activité physique** et l'**éducation alimentaire**.

Gymnastique

Il se passe toujours quelque chose à la section gym !
En mai, ce sera les **challenges loisirs** qui auront lieu les **mercredis 2 et 9 mai 2018** de 17h à 19h au gymnase Victor Hugo.



Notons aussi la qualification des 5 gymnastes de Gagny pour les **championnats de France** qui se dérouleront le **25 mai 2018** à Châlons-en - Champagne.