

# LA NEWSLETTER DU COMITE

N° 10 - Février 2018

*EDITO : Le mois de Février voit la reprise des activités dans différents domaines sportifs ou culturels. Au Comité Départemental du Dauphiné aussi, puisque de nombreux dossiers seront sur la table. Oui notre, votre Comité Départemental reste actif pour vous conseiller, vous aider, vous épauler, vous guider et, bien entendu, vous permettre d'aborder sereinement les différentes évolutions des années futures. N'hésitez pas à nous contacter pour toutes vos demandes ou aides. Bonne reprise à toutes et tous.*

**SPORTIF**

**&**

**CULTUREL**

**CULTUREL**

**SPORTIF**

## Assemblée Générale Association de l'Eglise de Vermelle

**Samedi 10 Février  
à 10h00**

Salle Georges  
Savary



Nivolas-Vermelle

Repas à l'issue  
34 €

Réservation au :  
04.74.27.96.26

## GYMNASTIQUE FEMININE

**Challenges Féminins**

**Samedi 10 &  
Dimanche 11 Février  
toute la journée**

**Saint Romain en Gal**

Organisés par la Légion Viennoise



**Etoiles Aînées  
& Jeunesses**

**Samedi 03 &  
Dimanche 04 Mars  
toute la journée**

**Saint Marcellin**

Organisées par la Jeanne d'Arc de St. Marcellin



## FORMATIONS & EXAMENS

### Formations Juges Gymnastique Féminine

Examen Juges 6<sup>ème</sup> et Libre (écrit)

**Samedi 03 Février  
le matin**

**Chambéry**

Ensembles

**Vendredi 09 Mars  
de 19h00 à 21h30**

**Grenoble**

## GYMNASTIQUE MASCULINE

**Challenge MIGNOT**

**Dimanche 04 Février**

**Romans**

Organisé par l'Avenir de Romans



**Départemental Pupilles  
Adultes**

**Dimanche 11 Mars**

**Voiron**

Organisé par l'Etoile de Voiron



## FORMATIONS

### Formation U.F.F.

**Samedi 10 & Dimanche 11 Février**

**La Motte Servolex**

-----  
**Sessions BAFA - BAFD**

**Du 10 au 17 Février**

**Saint Marcellin**

Renseignements auprès du  
Comité Régional Auvergne-Rhône-Alpes

**04.74.93.48.42**  
ou [fscf.auvergnerrhonealpes@orange.fr](mailto:fscf.auvergnerrhonealpes@orange.fr)

## FORMATIONS

### Formation P.S.C 1

**Lundi 12 Février**

**La Motte Servolex**

Renseignements auprès du  
Comité Régional Auvergne-Rhône-Alpes

**04.74.93.48.42**  
ou [fscf.auvergnerrhonealpes@orange.fr](mailto:fscf.auvergnerrhonealpes@orange.fr)

## INFORMATIONS

### Centre de Loisirs de La Fraternelle

**Du 12 au 16 Février 2018**  
**et du 19 au 23 Février 2018**

**Bourgoin-Jallieu**

Renseignements et Inscriptions

**04.74.93.39.59** ou [fraternelle@fraternellebj.fr](mailto:fraternelle@fraternellebj.fr)

## DOSSIER

### LE SOMMEIL

Le sommeil et le sport sont deux éléments très liés et indispensables pour la santé. L'un ne va pas sans l'autre. Ainsi, si vous souhaitez

être performant dans une activité sportive, le sommeil joue un rôle majeur, et si vous rencontrez des perturbations du sommeil, le sport peut être une solution contre ces problèmes.

Le sommeil d'un individu évolue au cours de sa vie. Celui-ci est constitué de plusieurs périodes durant 90 minutes et se répétant entre 4 et 6 fois pendant la nuit. Chez l'adulte, une nuit de sommeil complète correspond à environ 8 heures. Cette donnée varie avec l'âge et le système biologique de la personne. Le sommeil est composé de deux types de périodes :

- Le sommeil lent qui favorise la récupération.
- Le sommeil paradoxal durant lequel le cerveau est actif et l'activité oculaire rapide.

Si le sport est important pour le sommeil, ce dernier est primordial pour de bonnes conditions sportives. Il doit d'ailleurs faire partie intégrante d'un programme sportif. Pour s'entraîner, il faut être en forme et pour cela, rien de mieux que le sommeil. Un sportif qui se repose correctement aura tendance à moins ressentir la fatigue, à moins avoir de courbatures et à mieux récupérer. Ainsi, il sera bien plus performant. Des études montrent qu'un manque de sommeil diminue la performance et augmente la probabilité de se blesser.

Toutes les informations concernant le sommeil sont disponibles sur le Site de la F.S.C.F :

<https://www.fscf.asso.fr/actualites/info-sport-sante-le-sommeil-indissociable-du-sport>

