

Entraînement « Cap sur l'ouest » dimanche 25 septembre

Tous les 2 ans, les communes de l'Ouest lausannois organisent leur jour de mobilité douce. Nous y étions en 2014 et c'était un chouette entraînement.

Je vous propose d'y retourner cette année. Départ comme d'habitude à Vidy 9h30. Parcours de 23 kils + env. 2 pour rejoindre le tracé à Dorigny depuis le stade.

Pour ceux qui n'auraient pas le temps ou l'envie de faire cette distance, la boucle du parcours permet de couper à plusieurs endroits.

Toutes les informations utiles ;
<http://www.cap-ouest-lausannois.ch/>

Rappel : Sortie externe à BousSENS le 11 septembre 2016 (départ 9h30)

Bonjour à tout le monde,

Dimanche prochain c'est la sortie externe à BousSENS.

Départ depuis le parking à l'entrée de BousSENS à 9h30 pour un parcours de 12 km en direction de Cheseaux puis Villars Saint-Croix et retour.

Le parcours est ombragé et ne nécessite pas de chaussures étanches. (Sauf par fortes pluies)

Parking à disposition à l'entrée du village (côté Bournens).
Lien vers le plan du rendez-vous

Suite à la sortie, nous vous proposons une paella dans notre jardin.

Pour des raisons pratiques merci de vous inscrire:

Nous fournirons les boissons et les couverts, mais si quelques bonnes âmes pourrait nous amener un dessert, ce serait le bienvenu.

Pour couvrir les frais un chapeau sera à votre disposition pour y déposer votre contribution.

A dimanche.

Eric & Chantal
ch. de la Condémine 7C
1034 Boussens
079/4263073

Certificat Médical en France

A dater du 1er septembre 2016, la loi est modifié en France, les certificats médicaux auront une validité de trois ans.

Voir ci-dessous l'article de loi.

Bonne lecture

JORF n°0198 du 26 août 2016
texte n° 49

Décret n° 2016-1157 du 24 août 2016 relatif au certificat médical attestant de l'absence de contre-indication à la pratique du sport

NOR: VJSV1621537D

ELI:

<https://www.legifrance.gouv.fr/eli/decret/2016/8/24/VJSV1621537D/jo/texte>

Alias:

<https://www.legifrance.gouv.fr/eli/decret/2016/8/24/2016-1157/jo/texte>

Publics concernés : licenciés, fédérations sportives, organisateurs de manifestations sportives, sportifs non licenciés participant à des compétitions sportives.

Objet : règles relatives à la présentation d'un certificat médical pour la délivrance d'une licence et la participation à des compétitions sportives.

Entrée en vigueur : le texte entre en vigueur le 1er septembre 2016.

Notice : le décret fixe les conditions de renouvellement de la licence sportive et énumère les disciplines sportives qui présentent des contraintes particulières pour lesquelles un examen médical spécifique est requis. Il prévoit que la présentation d'un certificat médical est exigée lors de la demande d'une licence ainsi que lors d'un renouvellement de licence tous les trois ans. A compter du 1er juillet 2017, les sportifs devront remplir, dans l'intervalle de ces trois ans, un questionnaire de santé dont le contenu sera arrêté par le ministre chargé des sports.

Références : les dispositions du code du sport modifiées par le décret peuvent être consultées, dans leur rédaction issue de cette modification, sur le site Légifrance (<http://www.legifrance.gouv.fr>).

Le Premier ministre,

Sur le rapport du ministre de la ville, de la jeunesse et des sports,

Vu le code du sport, notamment ses articles L. 231-2 à L. 231-2-3,

Décète :

Article 1 En savoir plus sur cet article...

La section 1 du chapitre Ier du titre III du livre II du code

du sport est complétée par les articles D. 231-1-1 à D. 231-1-5 ainsi rédigés :

« Art. D. 231-1-1.-Les dispositions des articles L. 231-2 à L. 231-2-3 s'appliquent à toute licence délivrée par une fédération sportive ouvrant droit à la pratique d'une ou plusieurs disciplines sportives qu'elle organise, ainsi qu'aux licences d'arbitres.

« La durée d'un an mentionnée aux articles L. 231-2 à L. 231-2-3 s'apprécie au jour de la demande de la licence ou de l'inscription à la compétition par le sportif.

« Le certificat médical mentionné aux articles L. 231-2 et L. 231-2-1 qui permet d'établir l'absence de contre-indication à la pratique du sport mentionne, s'il y a lieu, la ou les disciplines dont la pratique est contre-indiquée. Il peut, à la demande du licencié, ne porter que sur une discipline ou un ensemble de disciplines connexes.

« Art. D. 231-1-2.-Le renouvellement d'une licence s'entend comme la délivrance d'une nouvelle licence, sans discontinuité dans le temps avec la précédente, au sein de la même fédération.

« Art. D. 231-1-3.-Sous réserve des dispositions des articles D. 231-1-4 et D. 231-1-5, la présentation d'un certificat médical d'absence de contre-indication est exigée tous les trois ans.

« Art. D. 231-1-4.-A compter du 1er juillet 2017, le sportif renseigne, entre chaque renouvellement triennal, un questionnaire de santé dont le contenu est précisé par arrêté du ministre chargé des sports.

« Il atteste auprès de la fédération que chacune des rubriques du questionnaire donne lieu à une réponse négative. A défaut, il est tenu de produire un nouveau certificat médical attestant de l'absence de contre-indication pour obtenir le renouvellement de la licence.

« Art. D. 231-1-5.-Les disciplines sportives qui présentent des contraintes particulières au sens de l'article L. 231-2-3

sont énumérées ci-après :

« 1° Les disciplines sportives qui s'exercent dans un environnement spécifique :

« a) L'alpinisme ;

« b) La plongée subaquatique ;

« c) La spéléologie ;

« 2° Les disciplines sportives, pratiquées en compétition, pour lesquelles le combat peut prendre fin, notamment ou exclusivement lorsqu'à la suite d'un coup porté l'un des adversaires se trouve dans un état le rendant incapable de se défendre et pouvant aller jusqu'à l'inconscience ;

« 3° Les disciplines sportives comportant l'utilisation d'armes à feu ou à air comprimé ;

« 4° Les disciplines sportives, pratiquées en compétition, comportant l'utilisation de véhicules terrestres à moteur à l'exception du modélisme automobile radioguidé ;

« 5° Les disciplines sportives comportant l'utilisation d'un aéronef à l'exception de l'aéromodélisme ;

« 6° Le rugby à XV, le rugby à XIII et le rugby à VII. »

Article 2 En savoir plus sur cet article...

Le présent décret entre en vigueur le 1er septembre 2016.

Article 3 En savoir plus sur cet article...

Le ministre de la ville, de la jeunesse et des sports et le secrétaire d'Etat chargé des sports sont chargés, chacun en ce qui le concerne, de l'exécution du présent décret, qui sera publié au Journal officiel de la République française.

Fait le 24 août 2016.

Manuel Valls

Par le Premier ministre :

Le ministre de la ville, de la jeunesse et des sports,

Patrick Kanner

Le secrétaire d'Etat chargé des sports,

Thierry Braillard

5 PARTICIPANTES... UNE EQUIPE... DEUX DEFIS

Soutenez notre équipe – soutenez Zoe4Life au travers du défi Day4Life

C'est qui ?

Avec 5 amies nous avons formé l'équipe des Z'Oiseaux Enchanteurs. Ensemble nous allons participer au challenge Day4Life, organisé par l'association Zoe4Life dont le but est d'aider les familles dont l'enfant souffre d'un cancer, d'œuvrer pour améliorer le quotidien de l'enfant en traitement, de soutenir la recherche, de sensibiliser le public au cancer de l'enfant et à la problématique liée aux traitements...

Deux défis ?

Le 1er défi est de participer à une course d'orientation le 1er octobre 2016 où nous devront retrouver, à l'aide d'une carte et d'indices obtenus, les postes dispersés à travers la magnifique ville de Rolle.

Notre 2e défi est de récolter des fonds pour soutenir l'association Zoe4Life. Nous comptons donc sur vous pour nous soutenir !!!

(<https://zoe4life.org/day4life/le-challenge-de-zoe/les-equipes/les-zoiseaux-enchanteurs/>)

Les dons s'effectuent directement sur le compte de Zoé4life, mais n'oubliez pas de noter « Les Z'Oiseaux Enchanteurs » dans les commentaires ! Vous pouvez aussi faire un don par carte de crédit en ligne:

<https://zoe4life.org/cancerenfant/cartecredit/> Banque
Cantonale Vaudoise – 1001 Lausanne: Numéro IBAN : CH29 0076
7000 H531 9669 1 CCP : 10-725-4 / Numéro CB : 767 / Swift /
BIC : BCVLCH2LXXX

Merci d'avance!!!

Chantal    

Une proposition de balade

Le lundi 19 sept. (lundi du Jeûne), je vous propose une randonnée avec chaussures de marche et grosses chaussettes en laine rouge, donc pas une course.

Depuis la cabane Brunet jusqu'à celle de Panossière en passant par le col des Avouillons et la passerelle de Panossière (pont suspendu).

La durée de la marche sera d'environ 6 heures, le dénivelé positif de 900m.

Pour recevoir les informations nécessaires, merci de vous inscrire sur bernardpidoux avant le 12 sept.

La dernière sortie « montagne » 2016 (le problème du lien est résolu)

Elle aura lieu le 21 sept. , comme déjà annoncé sur le site. Comme il s'agit d'une sortie – surprise, merci de vous inscrire sur le doodle suivant :

<http://doodle.com/poll/y66mpq5p8yd5qt84>

FORCETHON Verbier

Bonjour à tous,

Ce dimanche, vous n'avez pas prévu de soutenir l'un de nos "UTMB"istes, le bord du lac sera bondé et au Chalet il fera trop chaud!

Venez nombreux soutenir l'association Forcethon à Verbier

Un seul parcours en marcheur ou coureur.

Inscription

:[\[url=https://www.mso-chrono.ch/fr/2016/659-forcethon-verbier\]](https://www.mso-chrono.ch/fr/2016/659-forcethon-verbier)

FORCETHON Verbier – Dimanche 28 août 2016

LE CONCEPT

En 2012, à l'occasion de ses 20 ans, FORCE a créé deux événements sportifs annuels – à Verbier et à Lausanne Chalet-à-Gobet – permettant à un large public de soutenir la recherche sur le cancer de l'enfant en effectuant un parcours sportif. Ouvertes aux sportifs d'élite et amateurs, aux familles et aux enfants, aux coureurs à pieds, mais aussi aux marcheurs et nordic walking, ces manifestations se veulent également des moments de partage et de convivialité.

En sus de la finance d'inscription, les courses et les marches peuvent être parrainées pour soutenir la recherche et la formation en oncologie pédiatrique par un don par mètre de dénivelé ou par kilomètre parcouru.

Les inscriptions se font à prix préférentiel par Internet via le site de MSO Chrono. Les promesses de parrainage pourront être remises lors du retrait des dossard ou effectuées via la présente page Internet.

L'effort physique partagé par petits et grands, sportifs

d'élite et grand public, dans un cadre naturel, en faveur des enfants malades véhicule des valeurs humaines que nous nous réjouissons de partager avec nous.

Tour du Pays de Vaud 2016



Comme chaque année, plusieurs Cambe-Gouilles ont le plaisir de se retrouver à l'occasion du Tour du Pays de Vaud. C'est très sympa, l'occasion de courir ailleurs chaque mercredi. Départ de toutes les courses les mercredis à 19h00. Venez nombreux !

1ère étape : 10 août – Penthaz

2ème étape : 17 août – Mézières

3ème étape : 24 août – Yverdon-les-Bains

4ème étape : 31 août – Chavornay

5ème étape : 7 septembre – La Sarraz

Finale : 14 septembre – Saint-Prex

Vous trouverez toutes les informations sur www.tourpaysdevaud.ch



Le programme d'entraînement

Dans 12 semaines nous sommes à Palma de Majorque 



Semaine1 du 25 juillet

20min échauffement et 20 min retour au calme

Lundi ou Mardi.....40mn à 5mn57s/Km, puis 8X100m côte (récup

100m descente)

Mercredi.....10x500m allure kilométrique = 3mn58s/Km (récup 300m jogging)

Vendredi.....60mn à 5mn57s/Km, étirements

Dimanche...longue sortie 1h25 à 5mn21s/Km, étirements

Semaine2 du 1er août

20min échauffement et 20 min retour au calme

Lundi ou Mardi.....30mn à 5mn57s/Km, puis 50mn de 5mn21s à 3mn58s/Km, étirements

Mercredi.....10x500m allure kilométrique = 3mn58 (récup 300m jogging)

Vendredi.....étirements, puis 1h10 à 5mn57

Dimanche...longue sortie 1h40 à 5mn21s/Km, étirements

Semaine3 du 8 août

20min échauffement et 20 min retour au calme

Lundi ou Mardi.....50mn à 5mn57s/Km, puis 10x100m côte (récup 100m descente)

Mercredi.....8x800m allure kilométrique = 3mn58s (récup 400m jogging) ou TPV Penthaz

Vendredi.....étirements, puis 50mn de 5mn21s/Km à 3mn58s/Km

Dimanche...longue sortie 1h55 à 5mn21s/Km, étirements

Semaine4 du 15 août

20min échauffement et 20 min retour au calme

Lundi ou Mardi.....étirements, 50mn à 5mn57s/Km

Mercredi.....6x500m allure kilométrique = 3mn58s (récup 300m jogging)ou TPV Mézières

Vendredi.....étirements, 50mn de 5mn21s/Km à 3mn58s/Km

Dimanche...longue sortie 1h20 à 5mn21s/Km, étirements

Semaine5 du 22 août

20min échauffement et 20 min retour au calme

Lundi ou Mardi.....50mn à 5mn57s/Km, 6x200m allure kilométrique = 3mn34s (récup 200m jogging)

Mercredi.....8x800m allure kilométrique = 3mn58s (récup 400m jogging)ou TPV Yverdon

Vendredi.....étirements, puis 1h10 à 5mn57s/Km

Dimanche...longue sortie 1h55 à 5mn21s/Km, étirements

Semaine6 du 29 août

20min échauffement et 20 min retour au calme

Lundi ou Mardi.....étirements, 60mn à 5mn57s/Km

Mercredi......5x1000m allure kilométrique = 3mn58s (récup 400m jogging)ou TPV Chavornay

Vendredi.....étirements, 50mn de 5mn21s/Km à 3mn58s/Km

Dimanche...longue sortie 2h10 à 5mn21s/Km, étirements

Semaine7 du 5 septembre

20min échauffement et 20 min retour au calme

Lundi ou Mardi.....étirements, 60mn à 5mn57s/Km, puis 8x200m allure kilométrique = 3mn34s (récup 200m jogging)

Mercredi......étirements, 6x500m allure kilométrique = 3mn58s (récup 300m jogging)ou TPV La Sarraz

Vendredi......40mn à 5mn21s/Km, puis 5x100m allure kilométrique = 3mn34s (récup 100m jogging)

Dimanche... longue sortie 1h40 à 5mn21s/Km, étirements

Semaine8 du 12 septembre

20min échauffement et 20 min retour au calme

Lundi ou Mardi.....étirements, puis 50mn à 5mn57s/Km

Mercredi......60mn de 5mn21s/Km à 3mn58s/Km ou TPV finale St Prex

Vendredi.....étirements, puis 50mn à 5mn57s/Km

Dimanche...longue sortie, 1h30 à 5mn21s/Km

Semaine9 du 19 septembre

20min échauffement et 20 min retour au calme

Lundi ou Mardi......50mn à 5mn21s/Km, puis 30mn à 4mn21s/Km, étirements

Mercredi......étirements, puis 60mn à 5mn57s/Km

Vendredi......5000m allure kilométrique = 4mn21s (récup 1000m jogging), puis 2x2000m allure kilométrique = 4mn9s (récup 800m jogging)

Dimanche... longue sortie 1h40 à 5mn21s/Km, étirements

Semaine10 du 26 septembre

20min échauffement et 20 min retour au calme

Lundi ou Mardi.....60mn à 5mn57s/Km, puis 6x400m allure kilométrique = 3mn34s (récup 200m jogging)

Mercredi.....40mn à 5mn21s/Km, puis 40mn à 4mn21s/Km, étirements

Vendredi.....40mn à 5mn57s/Km, puis 5x100m à 3mn34s/Km (récup 100m jogging)

Dimanche...longue sortie 1h50 à 5mn21s/Km, étirements

Semaine11 du 3 octobre

20min échauffement et 20 min retour au calme

Lundi ou Mardi.....longue sortie très lente 1h30 allure kilométrique = 5mn57s, étirements

Mercredi.....6000m allure kilométrique = 4mn21s (récup 1200m jogging), puis 3x1000m allure kilométrique = 4mn9s (récup 400m jogging)

Vendredi.....étirements, puis 60mn à 5mn57s/Km

Dimanche...40mn à 5mn21s/Km, puis 50mn à 4mn21s/Km, étirements

Semaine12 du 10 octobre

20min échauffement et 20 min retour au calme

Lundi ou Mardi.....étirements, puis 50mn à 5mn57s/Km

Mercredi.....2 ou 3x1000m allure kilométrique = 4mn21s (récup 400m jogging), (ou léger footing si fatigué)

Vendredi.....20mn allure kilométrique = 5mn57s, puis 5x200m allure kilométrique = 3mn58s (récup 200m jogging)

Dimanche...Compétition objectif : Votre Marathon

Entraînement Externe à Boussens le 11 septembre 2016 (départ 9h30)

Réservez la date du dimanche 11 septembre pour une sortie à Boussens.

Départ à 9h30.

D'autres informations seront publiées ultérieurement.

Bonnes vacances à tous.

Eric 