

## Janvier 2026

### Sommaire

ASH  
Association Sportive Hainneville

01

Retour sur Octobre Rose .....Page 2

02

Zoom sur...  
La section remise en forme .....Page 3

03

Retour sur l'Assemblée Générale  
2025 de L'ASH .....Page 5

04

Retour sur Noël en fête .....Page 6

05

Zoom sur le calendrier  
de l'avent .....Page 7

06

Conseil santé : Zoom sur...  
"L'Hydratation" .....Page 8

Assemblée Générale  
Saison 2024 - 2025

Jeudi 27 Novembre 2025



# Retour sur Octobre Rose



**Dans le cadre d'Octobre Rose, le 18 octobre dernier, l'ASH a organisé deux marches nordiques ainsi que des cours de pilates et de stretching afin de récolter des dons au profit du Sport Santé dédié aux personnes atteintes ou en rémission d'un cancer.**





# Zoom sur...

## La section Remise en Forme

### L'histoire de la section Remise en Forme

L'activité Gym de l'ASH a été créée en septembre 1998, avec Jacques Guihot en tant qu'éducateur sportif.

À ses débuts, cette activité était principalement destinée aux femmes des joueurs de l'équipe de football de l'ASH.

En janvier 1991, Catherine Riahi rejoint l'ASH, tandis que Jacques Guihot est engagé à temps complet en septembre 1993.

Au cours de ce même mois de Septembre 1993, des cours destinés au troisième âge ont été mis en place, notamment des séances de Gym Seniors.

Les premiers cours se déroulaient au petit gymnase Lecanu. Il faudra attendre 1998 pour que l'activité s'installe dans les locaux actuels.

En 1998 également, l'activité Yoga voit le jour. Avant l'arrivée de Sophie Esnault en 2008, puis de Lydie Guyot en 2018, certains cours étaient assurés par une bénévole.



# Zoom sur...

## La section Remise en Forme

En octobre 2001, l'association a développé une nouvelle activité avec la création des cours de danse de salon, aujourd'hui remplacés en grande partie par les cours de Zumba animés par Claude.

Au cours de l'année 2002, l'ASH parvient à obtenir la salle Leseney, ce qui permet de doubler le nombre de cours proposés.

L'activité remise en forme repose sur une équipe de 9 salariés, avec des contrats allant de 1 heure à 35 heures hebdomadaires. Depuis sa création, cette activité n'a cessé de se développer, en suivant l'évolution du fitness et en s'adaptant à son public.

Aujourd'hui nous proposons pas moins de 56 heures de cours collectifs par semaine en allant de l'activité bien être, en passant par le cardio ainsi que la marche nordique. Sans oublier la salle de musculation que nous proposons en accès illimité, ouverte du lundi au samedi midi.

Nos objectifs principaux sont de fidéliser les adhérents lors des différents évènements que l'on propose (Noël en fête, Octobre rose, , fête de l'ASH...) et de continuer à satisfaire l'ensemble des adhérents tout en développant de nouvelles activités.





# Retour sur l'Assemblée Générale

**Jeudi 27 Novembre 2025**

Retour en images sur l'Assemblée Générale durant laquelle un bilan de la saison passée a été fait. L'occasion de se retrouver autour d'un pot de l'amitié pour clôturer cette soirée.



**Assemblée Générale  
Saison 2024 - 2025**

**Jeudi 27 Novembre 2025**





Pour Noël en fête, l'ASH a organisé une marche nocturne ainsi que différents cours, dont du Step, un mix Full Body Step & Body Barre, et du Stretching.

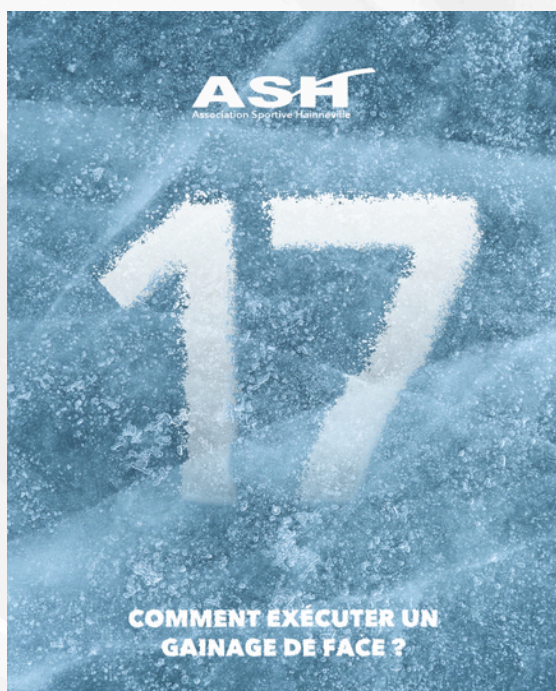
**12 Décembre 2025**





# Zoom sur le calendrier de l'Avent 2025 de l'ASH

Tout au long du mois de décembre, nous avons partagé chaque jour sur nos réseaux sociaux une nouvelle case de notre calendrier de l'Avent, offrant des conseils sportifs et des informations pratiques sur des sujets tels que les macronutriments, l'hydratation ou encore le bien-être.



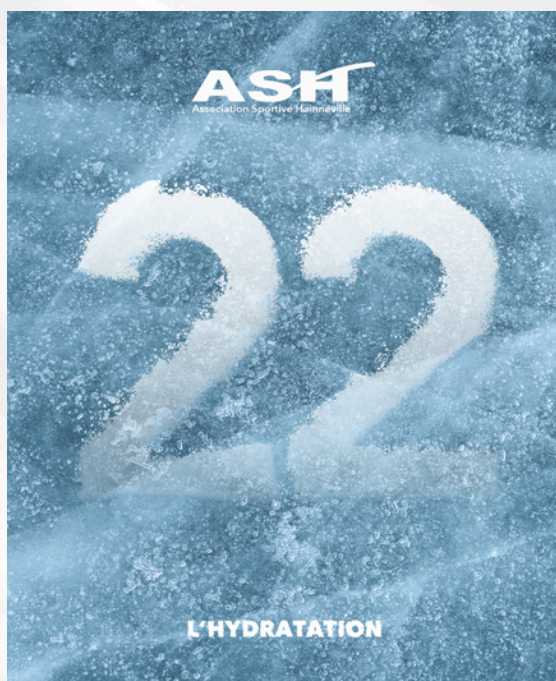
**ASH**  
Association Sportive Hainneville

## COMMENT EXÉCUTER UN GAINAGE DE FACE ?

1. SE PLACER FACE AU SOL, EN APPUI SUR LES COUDE ET LES PIEDS, PUIS DÉCOLLER LES GENOUX DU SOL.
2. METTRE LE BASSIN EN RÉTROVERSION, ASPIRER LE NOMBRIL ET ALIGNER LE CORPS SANS CAMBRER LE DOS.
3. GARDER LE REGARD VERS LE SOL POUR MAINTENIR UN BON ALIGNEMENT CERVICAL.

VARIANTES :

OPTION - : SUR LES GENOUX  
OPTION + : SUR LES PIEDS ET LES COUDE  
OPTION++ : ENLEVER UN APPUI



**ASH**  
Association Sportive Hainneville

## L'HYDRATATION :

Elle est le 1<sup>er</sup> facteur de la performance

- 1<sup>er</sup> constituant de l'organisme (60 à 70% du corps)
- Les muscles en contiennent 73%
- L'eau est indispensable au fonctionnement de nos cellules

Son importance durant l'activité physique :

- Aide à éviter la fatigue et les crampes
- Préserve les fonctions musculaires et nerveuses
- Régule la température du corps

Effets négatifs d'une mauvaise hydratation :

- Diminution de la force musculaire, ainsi que de l'endurance
- Risque de blessure (tendinite, claquage)
- Baisse considérablement les performances

Conseils :

- Il est conseillé de boire au moins 1,5L d'eau par jour
- Boire de l'eau avant, pendant et après sa séance pour des performances optimales
- Après l'exercice, boire pour compenser la perte d'eau et favoriser la récupération



## L'hydratation

**L'hydratation est essentielle pour notre santé, notre énergie et nos performances.**

**Pourtant, elle est souvent négligée : journées chargées, oubli de boire...**

**Un simple manque d'eau peut vite entraîner fatigue ou baisse de concentration.**

**Boire régulièrement tout au long de la journée reste un geste simple, mais déterminant pour rester en forme et performant.**

## Elle joue un rôle essentiel dans :



**Énergie et  
concentration**



**Performances  
sportives**



**Santé  
musculaire**



**Digestion et  
métabolisme**

**1. Boire par petites gorgées régulièrement**  
Inutile d'attendre d'avoir soif : boire un verre toutes les 1 à 2 heures aide à maintenir un bon niveau d'hydratation.

**2. Garder une bouteille d'eau à portée de main**  
Au bureau, en déplacement ou à la maison, avoir sa bouteille sous les yeux rappelle naturellement de boire plus souvent.

**3. Varier les boissons hydratantes : Eau plate, eau pétillante, tisanes, etc...** Varier rend plus facile l'habitude de boire tout au long de la journée.



## Sudoku

	6		4	3	9	7		
	2	9				3	5	6
		3		5			9	
3	1				5			7
7			8				6	
6		2	9		4	8		
			5		8	4		2
	4			9	7	5	8	
		1	3				7	

### Règles du sudoku

1. Remplir la grille avec les chiffres de 1 à 9.
2. Chaque chiffre ne peut apparaître qu'une seule fois par ligne, colonne et sous-grille 3x3.
3. Certaines cases sont déjà remplies, le reste doit être complété par logique.

## Infos pratiques

### Vacances d'hiver :

**Pas de cours de Gym Séniors, de Yoga et de Gym d'éveil du  
16/02/2026 au 27/02/2026.**

**Pour les autres cours : Cours uniquement la première  
semaine (du 16/02/2026 au 21/02/2026).**