

L'Actu Olympique et Sportive du Loiret

La lettre d'information du CDOS



ASSEMBLÉE GÉNÉRALE DU CDOS
À CHÂTEAUNEUF SUR LOIRE

RETENEZ
CETE
DATE

20 FÉVRIER 2018 - 18H30

SIGNATURE DE LA CONVENTION ENTRE LE CDOS ET L'UNSS

L'Union Nationale du Sport Scolaire du Loiret rejoint le groupe des partenaires "Privilèges" du Comité Départemental Olympique et Sportif du Loiret. Profitant du cross départemental, ce mercredi, en présence de 1600 jeunes (une participation bien au delà de la saison précédente) dans le cadre automnal du stade Champfleuri de Montargis, les deux responsables Emmanuel BEDU, directeur de l'UNSS du Loiret et Alain BOYER, président du CDOS du Loiret ont apposé leurs signatures au bas de la convention. Une grande première !

[lire la suite](#)



SANTÉ : ACTIVITÉ PHYSIQUE ET SÉDENTARITÉ, SYNTHÈSE DES NOUVELLES RECOMMANDATIONS Suite ... EFFETS SUR LA SANTÉ DE L'AUGMENTATION DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ET DE LA RÉDUCTION DE LA SÉDENTARITÉ

Les effets favorables sur la santé d'une pratique d'activité physique régulière permettant d'atteindre les recommandations ne compensent pas forcément les effets délétères de la sédentarité. C'est pourquoi il est recommandé à la fois de faire plus d'activité physique et de réduire son temps assis ou allongé.

Cela permet d'améliorer la qualité de vie ; la santé mentale, en prévenant les états d'anxiété et de dépression ; le bien-être ; le sommeil et, à plus long terme, de réduire le risque de maladies cardio-vasculaires, de cancers : côlon, sein, poumon, endomètre ; de diabète de type 2 ; d'obésité et de bronchopneumopathie chronique obstructive (insuffisance respiratoire). Enfin, la pratique régulière d'activité physique permet de diminuer le nombre de nouveaux



cas par an des maladies d'Alzheimer et de Parkinson.

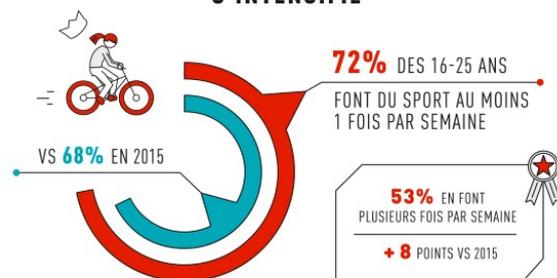
En outre, chez les adultes, l'activité physique permet de réduire certains effets liés au vieillissement et de maintenir l'autonomie au cours de l'avancée en âge. Chez les enfants et les adolescents, la pratique régulière d'activité physique à impact (course, sauts) assure une bonne qualité osseuse, particulièrement lorsqu'elle est pratiquée lors de la pré-puberté et de la puberté. D'une façon générale, l'activité physique et la réduction de la sédentarité préviennent la survenue du surpoids chez les enfants.

à suivre dans le prochain numéro

Source : La Santé en action N°441 SEPTEMBRE 2017

ENQUÊTE : LA PRATIQUE SPORTIVE DES 16-25 ANS ET LES TENDANCES 2017

LA PRATIQUE SPORTIVE DES 16-25 ANS S'INTENSIFIE



POURQUOI PARIS A ÉTÉ CHOISIE POUR LES JO DE 2024 ? - 1 JOUR, 1 QUESTION

