TRIBUNE ASH

Association Sportive Hainneville

Octobre 2026

Sommaire







01 Mot du collège .....Page 2

02 Zoom sur...
Les nouveaux éducateurs .....Page 3

03 Nouveauté :
Référents par domaine .....Page 4

04 Retour sur le forum des
Associations 2026 .....Page 5

05 Nouveaux cours à l'ASH .....Page 6

06 La gestion des courbatures .....Page 7

Mot du collège

Chères adhérentes, chers adhérents,

Voilà, c'est reparti, la nouvelle saison vient de commencer, celle ci s'annonce sous les meilleurs hospices avec une augmentation constante des adhésions tant dans l'activité remise en forme que globalement dans les sections sportives fédérées.

Pourtant, il y a un moment difficile en fin et début de saison : C'est celui des réinscriptions et des inscriptions.

Nous avons bien conscience qu'il est particulièrement pénible de « poireauter » parfois plusieurs heures afin d'effectuer cette démarche obligatoire.

Sachez que tous les personnels de l'ASH et en particulier le Service Administratif et les quelques bénévoles, que nous remercions au passage, se démènent sans compter avec empathie, patience et bonne humeur afin d'adoucir au mieux cette épreuve.

De notre côté, en lien avec la Directrice de l'Association, nous recherchons des solutions qui permettraient de simplifier les (ré) inscriptions. Malheureusement, dans l'immédiat, nous nous heurtons à une difficulté majeure qui est : la diversité de notre offre et la complexité de notre tarification.

Par conséquent, des plateformes connues et reconnues dans leurs domaines , telles que Helloasso et Sports Régions, que nous avions sollicités afin d'initier les inscriptions en ligne n'ont pas donné suite à nos demandes sauf à procéder à une simplification drastique de nos offres et tarifs. Cette action, si elle à lieu, conduira forcément à une refonte globale et qui même sans brutalité tarifaire amènera son lot de mécontentement.

Pour autant, ce sera une étape nécessaire à la modernisation de notre système administratif de telle sorte également que ne se reproduisent pas les incidents (à la marge) de cette année où un certain nombre de personnes affichant leur antipathie ont fait preuve d'un manque de respect et de civisme envers les bénévoles et salariés de l'ASH . Ces comportements inacceptables seront dorénavant sanctionnés par une exclusion de l'association.

Je rappelle que nous sommes une association sportive à but non lucratif et que nous ne disposons pas des même moyens (technique, personnels et financiers) que les salles de sport privés que vous connaissez tous.

Voilà, cela devait être dit ! Maintenant, place au sport, à la détente et à la convivialité.

BONNE SAISON à TOUTES et à TOUS.

Bien sportivement, Le Collège

Zoom sur...
les nouveaux éducateurs

ASH
Association Sportive Hainneville

L'équipe de l'ASH s'agrandit avec l'arrivée de quatre nouveaux éducateurs ce mois-ci. Faites connaissance avec Jacky, Yohan, Paul et Mathieu, et réservez-leur le meilleur accueil !



Jacky

COURS ENCADRÉS :

- GYM SENIORS
- SPINNING
- MARCHE NORDIQUE
- GYM D'ÉVEIL (3-4 & 5-6)



Yohan

COURS ENCADRÉS :

- SPINNING
- CROSS TRAINING
- RUNNING
- PLATEAU MUSCU
- BODY BARRE
- CIRCUIT TRAINING
- RENFO ADO (12-16)
- GYM - FITNESS



Paul

ALTERNANT
DEJEPS HMFA

COURS ENCADRÉS :

- PROGRAMME PERSO
- SPINNING

PRÉPA PHYSIQUE



Mathieu

ALTERNANT
BPJEPS APSF

Nouveauté :
Référents par domaine

ASH
Association Sportive Hainneville

Retrouvez ci-dessous vos référents par spécialité et contactez-les directement par e-mail pour toute question.



ashainneville@gmail.com



ashsecretariat50120@gmail.com



educateurs.ash@gmail.com



educateurs.ash@gmail.com



educateurs.ash@gmail.com



educateurs.ash@gmail.com



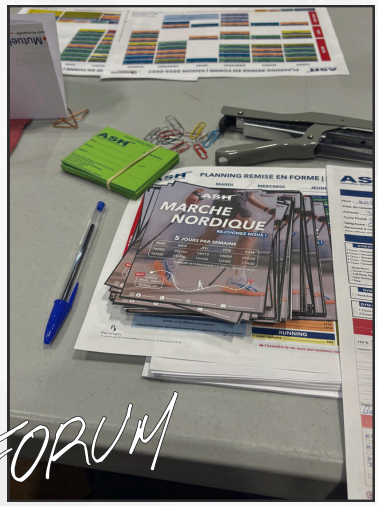
stagiaire.communication.ash@gmail.com



prepaphysique.ash@gmail.com

Retour en images sur le Forum des Associations 2026

ASH
Association Sportive Hainneville















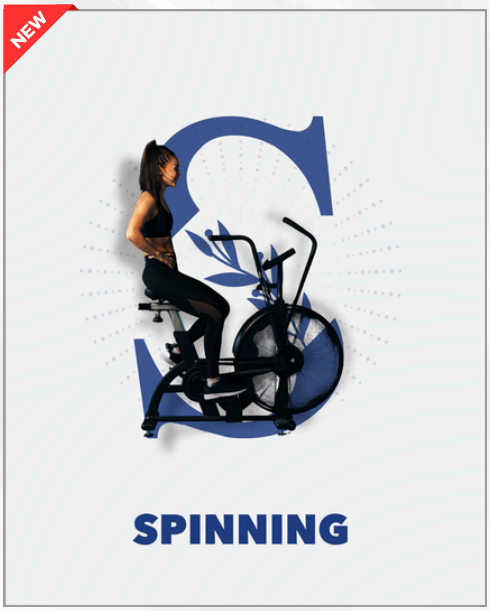


Nouveaux cours à l'ASH

ASH
Association Sportive Hainneville

Pour la saison 2026 - 2027, des nouveaux créneaux font leur apparition à l'ASH :

— • Renfo ados • Spinning • Zumba • Yoga • Pilates —



MERCREDI *19H15 - 20H00*



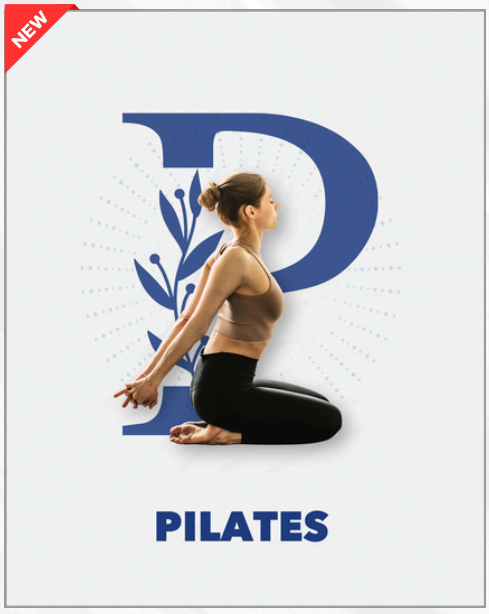
MERCREDI *15H00 - 16H00*



MARDI *18H15 - 19H00*



LUNDI *14H00 - 15H00*



MERCREDI *12H30 - 13H15*
VENDREDI *09H30 - 10H15*

Association Sportive Hainneville

POURQUOI A-T-ON DES COURBATURES ?

Ressenties 24 à 48 h après l'effort, les courbatures sont de simples microlésions sans danger : le muscle s'adapte.

Mais qu'est-ce qui les provoque vraiment ?



Reprise sportive ou pratique d'une nouvelle discipline



Les phases de freinage (ex : descente d'un squat)



Reconstruction des fibres pour devenir plus résistantes



Charges plus lourdes ou séance prolongée

ASH
Association Sportive Hainneville

COMMENT LES SOULAGER ?

On ne peut pas effacer instantanément des courbatures, mais on peut grandement accélérer la régénération musculaire et atténuer la gêne grâce à de bons réflexes.



Bien boire et bien manger pour réparer les fibres musculaires



Marche ou vélo léger pour réactiver la circulation sans forcer

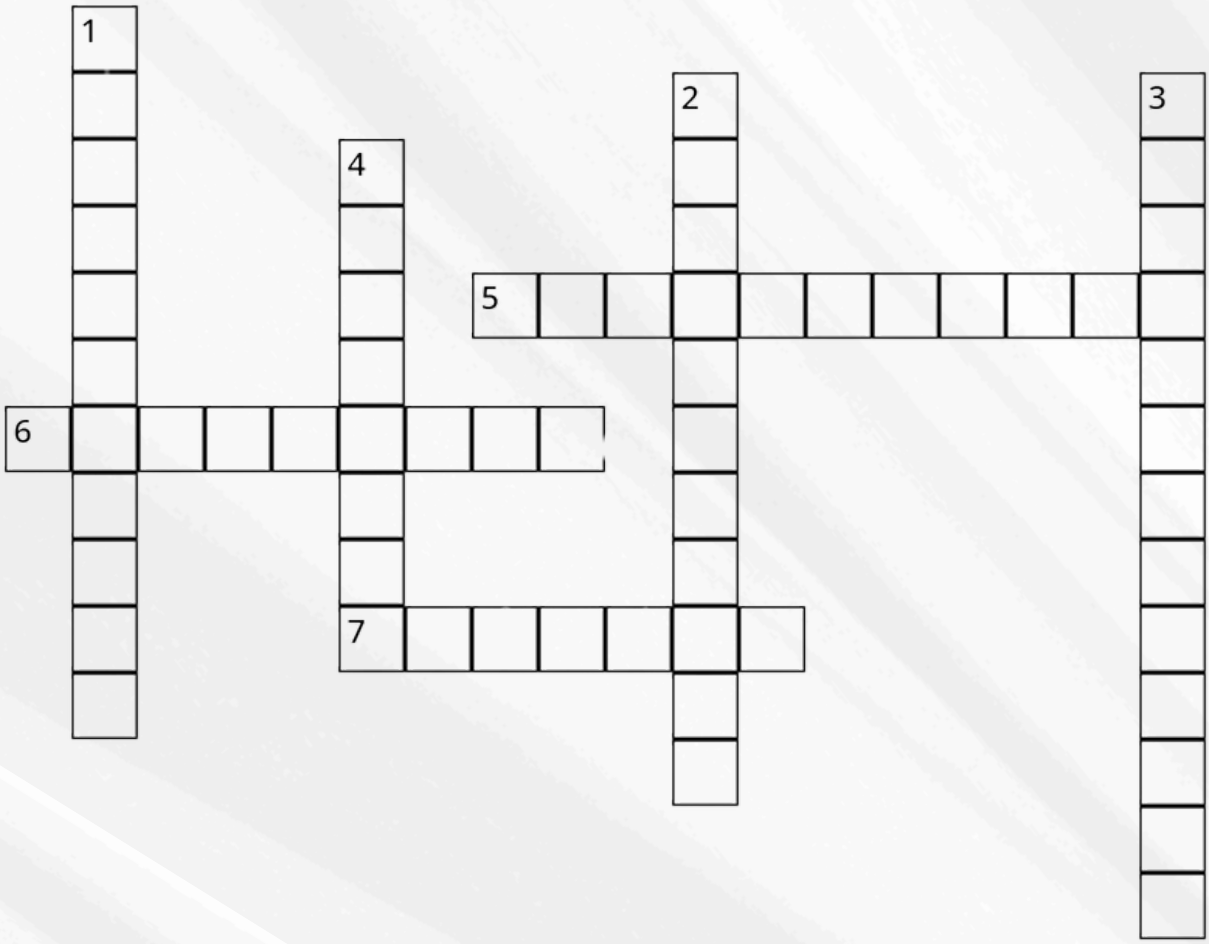


Une douche ou un bain chaud pour relâcher les tensions



Bien dormir pour laisser le corps reconstruire les tissus

Mots croisés



Vertical

1. Phase de freinage musculaire (ex. descente d'un squat).
2. Premier réflexe pour éliminer les toxines et drainer le muscle.
3. Nouveau créneau explosif du samedi matin à l'ASH.
4. Principale source d'énergie du corps pour alimenter muscles et cerveau.

Horizontal

5. Douleurs bénignes qui apparaissent 24 h à 48 h après l'effort.
6. Nutriments essentiels pour reconstruire le tissu musculaire.
7. Indispensable la nuit pour réparer les fibres musculaires.

Infos pratiques

Vacances d'automne :
Cours maintenus la première semaine (du 19 au 24 octobre 2026 SAUF pour la Gym Séniors et la Gym d'éveil. Pas de cours durant la 2ème semaine (du 26 octobre au 30 octobre 2026.