

Newsletter

COURSES À VENIR :

[Agenda +](#)

dimanche 15/01 :

Départementaux de cross à Ardon (45)

dimanche 22/01 :

20^{ème} cross de Cerdon (45)

dimanche 29/01 :

Régionaux de cross à Lignières (18)

NOS

PARTENAIRES

(Ils nous soutiennent.
Vous aussi, entrez dans la course + d'infos)



Mohamed NEHMOUCHE
Diplôme Universitaire
Coach sportif préparateur
88, rue Faurbourg Barnier 45000 ORLÉANS
06 03 59 58 98 ou 02 38 68 28 33

SHIATSU
"Acupuncture sans aiguilles"
Relaxation Coréenne
Cours de Do In
"sans méditation"
Ateliers d'initiation
"Adhèsifs & Équilibre"
Point sieste
Jerôme VERRIER
Praticien diplômé
35 rue de l'Empereur - Orléans - 06-28-47-40-63



LE TEST D'EFFORT

Le décès d'une figure emblématique de la course à pied en Pays de Loire, Patrice Perrais (Endurance 72), victime d'un arrêt cardiaque lors d'un entraînement, nous recommande qu'il est important de faire un test d'effort régulièrement, d'autant plus qu'en on avance dans l'âge.

En quoi consiste ce test d'effort ?

Réalisé sur un tapis de course ou sur un vélo fixe, il vise à évaluer vos capacités d'adaptation à l'effort physique par paliers progressifs. Ce test permet de s'assurer que vous ne souffrez pas d'une pathologie cardiaque sous-jacente. Ou si vous en présentez une, il en déterminera la sévérité.

Au cours de l'effort, la fréquence cardiaque, la tension artérielle et l'électrocardiogramme sont enregistrés en permanence, au même titre que la consommation d'oxygène et la production de gaz carbonique.

Ce type de test est réalisé dans un centre agréé sur prescription de votre médecin.

MARATHON DE SÉNART

Les inscriptions sont maintenant ouvertes pour l'ensemble des épreuves : marathon, 10km, marche nordique & relais => [J'y vais](#)

Inscrivez-vous en ligne sur
TOP-CHRONO
CHASSEURS DE TEMPS

Le 1er mai à sénart, prenez votre pied !

MA PASSION RUNNING

Un blog, créé fin 2009 qui ne cesse d'attirer les internautes. Plus de 52000 visites sont au compteur de ce passionné de course à pied, licencié à Gien Athlé Marathon, qu'est [Mickael Bontemps](#).

My passion Running
La vraie passion ma vraie passion
LA COURSE À PIED
<http://running45.blog.leveas.com/>
Mickael BONTEMPS

TOP-CHRONO

Le dernier gagnant à rejoindre les neuf vainqueurs d'un dossier de Nantes 2012 est :

Jean-François Cuzzicoli (35)

MARATHON DE NANTES

FAITES VOUS UN PETIT CADEAU !!

Optez pour le bonnet 2 en 1 "Infosport-Loiret"

Avec son look sympa, son excellente souplesse et sa douceur, ce bonnet vous procurera un confort extrême.

Il est fait pour vous !!! Que vous soyez cycliste, runner, triathlète ou bien marcheur, ce bonnet vous suivra partout lors de vos sorties hivernales. Le tissu hiver est molletonné, chaud, respirant, perméable à l'air et résiste à l'abrasion.

Il vous procurera un confort impeccable et durable

- Avec cordon de serrage.
- Transformable en tour de cou.
- Taille unique



Composition: 85% Polyester et 15% Elasthanne



15€

5 unités encore disponibles à la boutique de notre partenaire

Endurance Shop Orléans

ou sinon par correspondance (avec délais), en renvoyant le bon de commande (téléchargeable [ici](#))

Vous désirez plus d'infos, infosport@sfr.fr !!!!

Ne tardez pas, série limitée !!!!

ET SI VOUS DONNIEZ VOTRE AVIS !!

A tous les résidents ou tous ceux travaillant dans un rayon d'env. 60km de Montargis.

Un petit questionnaire vous attend afin de connaître vos habitudes et la demande en termes d'achats de produits liés aux sports d'endurance.

[Accès au questionnaire](#)
(25 questions sous forme de QCM)

Merci pour votre contribution, on compte sur vous !!!

FACEBOOK

Un nouveau groupe vient de voir le jour sur Facebook. Un groupe, dont Mohamed Allali (Usm Montargis) en est Le créateur.

Le but ? Echanger tout ce qui a un rapport avec le sport et plus précisément la course à pied, alors, rendez-vous sur le groupe

[MmOm Mobylette run](#)

et venez échanger votre passion sportive.

ESPACE ORGANISATEURS DE COURSES/ANNONCEURS

VOTRE ENCART PUBLICITAIRE SUR LA NEWSLETTER D'INFOSPORT-LOIRET

Votre contact : **Pascal**
(+ d'infos)

Le circuit de cross de la FFA
Championnat de France de Cross de Trail
Trail Tour National 2012
Du 5 Février au 11 Novembre
1000 places total court (5 et 42 km)
Toutes les infos sur www.trailtour.fr

[Trail Tour 2012](#)

BIG SHOT
LES LANCEURS DE POIDS FONT LE SPECTACLE
4 FÉVRIER 2012
DOJO D'AMILLY
Concours masculin et féminin
70h - 72h00
Concours masculin (11h30-12h00)

[Big Shot 2012](#)

CHAMPIONNATS DE FRANCE ELITE D'ATHLETISME EN SALLE
25 ET 26 FÉVRIER 2012
AUBIÈRE CLERMONT-FERRAND STADIUM JEAN-PELÉZ

[France Elite 2012](#)