

# L'Actu Olympique et Sportive du Loiret

La lettre d'information du CDOS



## LE GUIDE DU BÉNÉVOLAT 2017-2018

### LE GUIDE 2017/2018 EST PARU !

Le ministère chargé de la vie associative édite le "Guide du bénévolat". Cette publication, actualisée annuellement, s'adresse à tous les bénévoles et détaille le cadre juridique et tous les droits du bénévolat : les congés qui existent pour l'exercice d'activités bénévoles, les dispositifs de formation, les points auxquels prêter attention relatifs aux responsabilités civile, pénale et financière... [>>lire la suite](#)

droits des bénévoles

soutien au bénévolat

formation des bénévoles

## CROSS DÉPARTEMENTAL UNSS 2017 - NATURE OLYMPIQUE



Le CROSS UNSS du département du LOIRET se déroulera le mercredi 22 novembre à Montargis - Stade Champfleuri de 14h à 16h30.

Dans le cadre de la convention unissant l'UNSS et le CDOS, le CROSS départemental entre pleinement dans les valeurs de l'Olympisme, en proposant 8 parcours différents accessibles à la fois en Courant ou en Randonnant à son rythme. Il s'inscrit totalement dans l'action du CDOS : **NATURE OLYMPIQUE**.

Une exposition sur le thème de la nutrition (prêtée par la FRAPS) sera proposée aux jeunes. Un défi Paris 2024 sera le fil rouge de cet après-midi sportif... [>>lire la suite](#)

## JEUX OLYMPIQUES D'HIVER DE PYEONGCHANG 2018

La 23<sup>e</sup> édition des Jeux Olympiques d'hiver se tiendra du 9 au 25 février 2018 à PyeongChang, dans la province de Gangwon, en Corée du Sud. Les Jeux Paralympique seront pour leur part accueillis du 9 au 18 mars.

Il s'agit de la 1<sup>ère</sup> édition hivernale des Jeux Olympiques pour ce pays qui avait déjà accueilli les Jeux Olympiques d'été à Séoul en 1988... Plus d'informations sur [le site du CNOSF](#).



## SANTÉ : ACTIVITÉ PHYSIQUE ET SÉDENTARITÉ, SYNTHÈSE DES NOUVELLES RECOMMANDATIONS Suite...

Sont présentées ici les recommandations pour les adultes, les enfants et les adolescents et des conseils aux parents. Les recommandations pour les autres populations sont détaillées dans la synthèse complète. Celle-ci est à disposition de tous les acteurs de terrain qui souhaitent diffuser les nouvelles recommandations ou les utiliser dans leurs interventions.

### ACTIVITÉ PHYSIQUE, SÉDENTARITÉ, DE QUOI PARLE-T-ON ?

L'activité physique correspond à tous les mouvements de notre corps produits par la contraction des muscles et qui entraînent une dépense en énergie supérieure à celle du repos. Elle peut être effectuée dans le

cadre du travail, des transports, des activités domestiques – à l'intérieur et à l'extérieur de chez soi – et des loisirs – incluant le sport et les exercices physiques



réalisés sans encadrement. La sédentarité correspond aux situations passées en position assise ou allongée (en dehors de la période de sommeil et de repas), dans lesquelles les mouvements du corps sont réduits à leur minimum : regarder la télévision, travailler sur un ordinateur, jouer aux jeux vidéo, lire, téléphoner, être passager dans un véhicule, etc.....

à suivre dans le prochain numéro

Source : La Santé en action N°441 SEPTEMBRE 2017

LE CDOS PRÉSENT AUX  
1<sup>ÈRES</sup> ASSISES DE LA SANTÉ  
DE LA VILLE D'ORLÉANS  
samedi 18 novembre 2017  
au centre de conférences  
[PLUS D'INFORMATION EN CLIQUANT ICI](#)