

US BIOT | OUVERTURE DES INSCRIPTIONS



- Les inscriptions pour la saison 2021/2022 sont ouvertes. Enfants nés à partir de 2017.
- Stage multi activités vacances scolaires : du lundi 25 octobre au vendredi 29 octobre. 8h à 18h, 90 euros la semaine.
- Ouvert aux non licenciés avec présentation d'un certificat médical autorisant la pratique du football.

Toutes les infos sont sur www.usbiot.fr
Renseignements : usbiot.secretariat@gmail.com

ZOOM | DU FITNESS AU BIOT ATHLÉTIQUE CLUB



Le Biot athlétique club propose des cours de fitness avec des cours de renforcement musculaire pour un travail des muscles superficiels, des cours de gym douce comme le pilates pour un travail des muscles en profondeur et des techniques de maintien des muscles posturaux. Le yoga permettant de s'assouplir, de se relaxer, apportant de nombreux bienfaits pour le dos.

- Des cours de zumba, pour le cardio vasculaire et la coordination.
- Des cours de sophrologie, pour apprendre à respirer, permettant de détendre le corps et l'esprit.
- De la marche active, pour le travail cardiovasculaire en toute convivialité.

- Des cours d'aérobic pour les enfants permettant de se dépenser avec plaisir.

Le Biot Athlétique Club vous accueille pour essayer ces activités.

Contacts :
Tél : 06.62.20.93.59
Mail : biot-aero@hotmail.com

DES UNITÉS MOBILES DE RÉCUPÉRATION 2.0 POUR LES SPORTIFS DE HAUT NIVEAU EXPÉRIMENTÉES À BIOT

Le jeudi 16 juin dernier, une étrange installation était implantée sur le parking du Provençal Golf à Saint-Philippe. Tables de massages cardio-synchronisées, tonneau de cryothérapie et camion de thérapie cognitive composaient une unité mobile de récupération pour sportifs qui était expérimentée sur des cyclistes locaux avant de rejoindre la caravane du Tour de France.

Récupération 2.0

Le sport de haut niveau est toujours plus exigeant au niveau physique et mental. Le Tour de France, c'est six à huit heures par jour à pédaler pendant trois semaines. Le besoin en récupération est maximal et les méthodes traditionnelles ne suffisent plus. La technologie vient aujourd'hui au secours des athlètes, notamment au niveau mental, pour leur permettre d'être capable de répéter leurs efforts.

Massages cardio-synchronisés et thérapie cognitive

Les méthodes sont nombreuses et intègrent des technologies de pointe : massages cardio-synchronisés, réalisés grâce à une combinaison pulsatile, stimule la circulation sanguine et les flux de retour dans le corps tout entier. Ils permettent en moins de trente minutes une meilleure récupération physique.

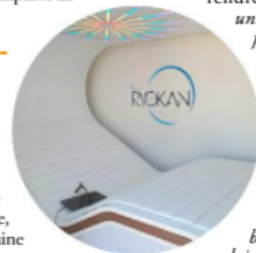
La cryothérapie ou « thérapie par le froid », qui consiste souvent à se baigner dans un bain gelé offre également de très bons résultats. La thérapie cognitive - projection de différentes

lumières dans un espace clos - est une véritable expérience sensorielle mélangeant relaxation, sophrologie et synchromothérapie favorisant la gestion du stress.

Mobilité et démocratisation

Ces différentes technologies sont au service des sportifs de très haut niveau depuis longtemps, l'objectif ici est de les rendre plus accessibles. « Cette unité mobile peut s'installer à proximité de n'importe quelle épreuve sportive » explique Philippe Avice, CEO de la start-up biotoise Rebalance Technology, un des initiateurs du projet. « Nous allons l'expérimenter sur le Tour de France cette année mais cela pourrait être étendu à bien d'autres disciplines, le golf, le judo... ».

Ces technologies pourraient trouver également des applications au sein des entreprises où la lutte contre le stress et la recherche du bien-être deviennent des enjeux majeurs. Après avoir conquis le très haut niveau, elles se démocratisent et peuvent être bénéfiques pour tout le monde.



VÉLO | UN DÉBUT DE SAISON SUR LES CHAPEAUX DE ROUE POUR LE VÉLO SPRINT BIOTOIS

La saison du vélo sprint Biotois a débuté en fanfare au mois de juin. Les résultats s'enchaînent dans toutes les catégories. De bonne augure pour la suite.



ce sont trois victoires pour le cyclisme biotois avec Théo Marrocho en cadet, Benjamin Laurent en 2^{ème} catégorie et Jean-Pierre Brault en 5^{ème} catégorie.

Le week-end suivant, direction Castellane, pour la première édition de la cyclosportive de l'Alpes Verdon Tour. Après 132 km de course et 2400 m de dénivelés dans le Verdon, Tony Mezure finit par s'imposer, suivi de ses partenaires Benjamin Laurent, 14^{ème} et Sébastien Fabri 19^{ème}. Olivier Gérard termine lui 3^{ème} dans la catégorie des + de 50 ans. Aux championnats régionaux PACA à Sarrians, Olivier Delaye se classe lui 5^{ème} au scratch et Patrick Vengeon termine dans le peloton.

VTT, Triathlon... Biot sur tous les fronts

Dans les autres disciplines, le Vélo sprint n'est pas en reste. En VTT, Cédric Barret s'est classé 25^{ème} de la Coupe de France master qui s'est déroulée le 6 juin à Guéret. En triathlon, Maud Sinomin est montée sur la troisième marche du podium au Championnat de France longue distance qui a eu lieu à Cagnes-sur-Mer. À noter également, la belle 3^{ème} place aux régionales de Carpentras pour Théo Marrochio qui se qualifie pour la finale du championnat de France qui aura lieu à Angers le 20 juillet.

Ça roule à Biot !