



CN HAUT-JURA

MARS 2026

LES ÉVÈNEMENTS DU MOIS

Compétitions



01/03 Catégorie Avenirs à Pontarlier



Meeting de Ligue 28/02 et 01/03
Catégorie Juniors à Besancon

Compétitions Maitres



01/03 Championnats de Ligue BFC
à Lons le Saunier



Championnats de France N1 Hiver du
05/03 au 08/03



Championnats Interclubs à Belfort le 22/03

Stages

Les inscriptions pour le stage de vacances de Pâques à Mulhouse vont bientôt s'ouvrir, pour les intéressés, ne laissez pas passer l'occasion.

À LA UNE



Compet Valdahon 01/02

Les Avenirs du CN Haut-Jura ont pu participer améliorer leurs temps à la compétition de Valdahon le 01/02. Deux médailles décrochées pour Oskar Delorme.

Infos marquantes

- Certaines compétitions risquent de se rajouter en cours de mois (compétiteurs vérifiez vos e-mails régulièrement)
- Peu d'adhérents utilisent le site du club, pensez à aller y faire un tour !
- 4 Jeunes du club se sont inscrits à la formation d'Assistant Moniteur
- Les inscriptions sont réouvertes avec un prix réduit pour l'adhésion au club (145 €)



cnhautjura@orange.fr

<https://cnhautjura.sportsregions.fr/>





CN HAUT-JURA

MARS 2026

ALIMENTATION

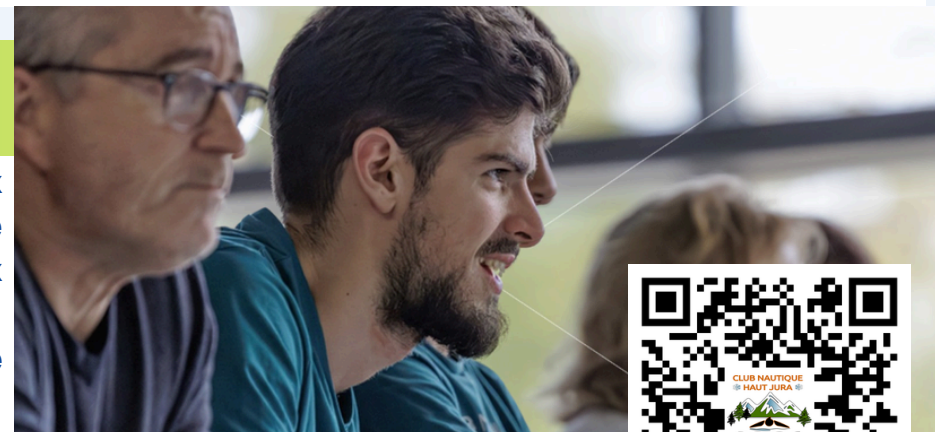
- Les matières grasses que vous mangerez seront mieux réutilisées si vous les mangez le matin plutôt que le midi ou le soir.
- Au quotidien, évitez de manger trop de féculents/matières grasses lors du dîner si vous ne voulez pas trop stocker de gras.
- Manger des légumes le soir vous permet d'améliorer la qualité de votre sommeil ainsi que de calmer votre appétit et d'éviter de manger trop d'aliments gras/sucrés.

Récupération

- Vos yeux ont des capteurs à lumière bleue qui envoient un signal d'éveil à votre cerveau. C'est pour cela qu'on dit qu'il faut couper les écrans au moins 1 ou 2 heures avant le coucher. Si vous devez vraiment les utiliser, activez le filtre à lumière bleue.
- Essayez de vous exposer à la lumière naturelle le plus tôt possible le matin, en allant au travail à pied ou à vélo par exemple, votre horloge interne se mettra en route plus tôt et vous aurez donc envie de vous coucher plus tôt le soir.

Physiologie/Anatomie

- Toutes les fonctions de votre corps sont reliées à 2 systèmes nerveux complémentaires. Votre système immunitaire (donc votre santé), votre énergie et votre fatigue reposent entièrement sur l'équilibre de ces deux systèmes.
- Ces deux systèmes nerveux peuvent être affectés par l'alimentation, le sommeil, l'entraînement, le stress, l'environnement (froid, chaud...)



cnhautjura@orange.fr

<https://cnhautjura.sportsregions.fr/>

