



« Les hommes se plaisent à penser qu'ils peuvent se débrouiller seuls, mais l'homme, le vrai, sait que rien ne vaut le soutien et les encouragements d'une bonne équipe ».

Tim ALLEN (Acteur américain)

BIENVENUE CHEZ NOUS

FIN DU TOURNOI "33 EXPORT CORPORATE CHAMPIONSHIP"

Le 16 juin dernier, sonnait la fin de la première édition du 33 Export Corporate Championship. Avec une belle ambiance et 16 équipes qui se sont affrontées pendant 4 merveilleuses semaines



TRÈS BEAU PARCOURS POUR LE FC SOBRAGA !

DEMI-FINALE FC SOBRAGA **1-0** CECAGADIS

FINALE FC SOBRAGA **1-2** NETIS

Une chose est sûre, nous nous donnons rendez-vous pour la prochaine édition avec **Un Fc sobraga révolté !**

AH BON ! FC SOBRAGA EN AGENT RESPONSABLE !

Le 33 Export Corporate Championship a été une plateforme de développement personnel mais aussi une démonstration de l'engagement environnemental pour les entreprises et les associations participantes. Il était question d'allier durant ces moments esprit d'équipe et force de travail. Chacune des entreprises représentaient une association ou une ONG luttant pour la préservation de l'environnement. C'est dans ce cadre que la Sobraga, en partenariat avec l'ONG SEN'S, et avec la participation d'autres entreprises a procédé à un nettoyage en profondeur de la zone de Melen au PK 11. Un don de matériel de nettoyage a également été fait à ces associations.

Démonstration d'un esprit d'équipe fort !



ESBIDJI'ASTUCES

COMMENT RÉCUPÉRER APRES UN MATCH DE FOOT ?

Le tournoi 33 Export Corporate Championship étant terminé. Place à la récupération.

Voici quelques idées pour requinquer le footballeur que vous êtes !

Astuce 1 : Bien se nourrir

Opter plutôt pour des aliments riches en glucides et en protéines (oeufs, pâtes, patates douces, etc...)

Cela permet une meilleure régénération des structures telles que les tendons, les ligaments et les muscles.

Astuce 2 : la récupération active

Cette étape consiste à faire un effort à très basse intensité après des match (la marche, faire du vélo, etc...)

Cela va permettre de refaire plus rapidement les stocks de glucose, d'activer la circulation sanguine.

Astuce 3 : Un bain chaud

Prendre un bon bain chaud après le sport permet de diminuer toutes vos raideurs et tensions musculaires, d'augmenter votre circulation sanguine.



ESBIDJI CONFORMI'TEST



Le comité éthique a lancé la 2^{de} édition du CONFORMI'TEST, afin de sensibiliser l'ensemble des agents sur le code de conduite de la Sobraga. Du jeudi 7 au lundi 11 juillet, sur près de 100 participants, ce sont donc 18 agents qui ont reçu 4 packs au choix pour avoir obtenu la note maximale de 20/20.

Ne ratez surtout pas le prochain quiz. Vous pourriez être l'un des gagnants !

ENCHÈRES À LA SOBRAGA

Organisé par la DRH, le tirage au sort pour l'acquisition de plusieurs véhicules réformés s'est tenu au préau de la Direction Générale, le vendredi 22 juillet dernier, dans la transparence et la bonne humeur. Félicitations aux gagnants !



ALAIN GIRESE À LA SOBRAGA !



Dans le cadre de la tournée des entreprises participantes au 33 Export Corporate Championship, la Sobraga a reçu mardi 12 juillet le parrain de la première édition, Alain GIRESE. Il était accompagné du promoteur du tournoi, Paul KESSANY, du capitaine de l'équipe nationale du Gabon, Bruno ECUELE MANGA, et d'anciens internationaux gabonais.

Occasion pour notre invité de découvrir notre chaîne de production, mais aussi de rencontrer notre équipe demi-finaliste du tournoi.