

C'était en Mai...



Défi Santé Vous SA!

À Romagnieu, le **18/05**

Dans une ambiance conviviale et sportive, la Base de Loisirs de Romagnieu a accueilli chaleureusement la 2^{ème} édition du Défi « Santé Vous Sport Adapté » organisé par la Ligue Sport Adapté Rhône-Alpes en partenariat avec le Comité Départemental Sport Adapté de l'Isère.

182 sportifs en situation de handicap mental, **70 accompagnants** et **50 bénévoles** ou salariés étaient au rendez-vous pour cette journée placée sous le signe du Sport Santé.

Au programme: cycles et engins roulants, volley ball, marche d'orientation et parcours santé (sarbacane, sport boules, gym douce, zumba...).

Cette journée conviviale s'est clôturée par un gouter équilibré et une belle photo de groupe !



Handilac

À Paladru, le **31/05**

Le lac de Paladru a accueilli cette 6^{ème} édition record qui a rassemblé près de **280 participants (32 établissements)** et de nombreux bénévoles au top !

Malgré une météo incertaine, il y a eu au programme de la découverte de la voile, canoë-kayak, dragon boat, aviron, bateau à pédales grâce aux clubs nautiques sans oublier le secourisme avec les terres-neuves... et quelques activités terrestres.

Retrouvez toutes les infos des partenaires nautiques sur le site du comité.



A venir en Juin...



Résumé des rencontres et photos sur le site :
sportadapte38.fr

... et Juillet

Défi Sport boules Les Abrets



20/06

Réunion ASA CD



Eybens 30/06

Festi'SA



Bourgoin-Jallieu

04/07

Printemps du Vénéon



St Ch. en Oisans

04/06

Concert flottant



Roybon
11/06



Grenoble 24-25/06

Journée mondiale

De l'environnement 05/06

De la santé du pied 09/06

De la lenteur 21/06

CDSA 38

sportadapte38.fr

7 Rue de l'Industrie
38 327 Eybens Cedex
E-Mail : cdsa38@gmail.com
Tel : 04.76.26.63.82

Les bienfaits de la marche...

10 000 pas par jour c'est ce que recommande L'Organisation Mondiale de la Santé pour être en bonne santé.

30 minutes c'est le temps qu'il faut pour effectuer 3000 pas.

5 EFFETS mesurés sur le corps :

- une augmentation de l'hippocampe de 2% (important pour la mémoire)
- une probabilité d'avoir un cancer du sein réduite de 30 %
- un risque d'AVC diminué de 24 %
- un risque d'infarctus inférieur de 30 %
- 41 % de fractures du fémur en moins



4 BENEFICES démontrés sur l'esprit :

- elle stimule les zones du plaisir (selon les chercheurs la marche est liée chez l'être humain à la recherche de nourriture et de partenaires et serait donc associée au plaisir dans le cerveau)
- elle aide à libérer la parole et les émotions
- elle met le corps et les pensées en harmonie
- elle réveille la créativité

Alors « en marche » ... !

- Magasine *Ca m'intéresse* n°435 - Mai 2017 -



Infos

Journée Handikart

Samedi 24 juin 2017



Baptêmes gratuits sur réservation:

apash-asceast.fr