

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 régionale du Défi « Santé Vous Sport Adapté »! **182 sportifs, 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 goûter équilibré et une belle photo de groupe !

Football 38 + 73 À Froges, le 10/05

90 sportifs, 9 équipes (8 établissements) étaient présents pour une rencontre amicale bi-départementale mêlant à la fois la confrontation et les échanges.



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...

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

sportadapte38.fr



Rugby À Gières, le 31/05



6 équipes, soit une 40^{aine} de jeunes (5 établissements) étaient présents sur les terrains du campus. une belle journée d'échanges et du beau Rugby ! Un grand merci au GUC Rugby, qui nous a réservé un excellent accueil!

A venir en Juin...

APEX



Tullins
07/06

Athlétisme



Moirans 14/06

Réunion
ASA CD



Eybens
30/06

Finale FB D1
Stade Stijovic



21/06

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 » ... !

- Magazine Ca m'intéresse n°435 - Mai 2017 -



Infos

Journée Handikart

Samedi 24 juin 2017



Baptêmes gratuits sur réservation:

apash-asceast.fr