

Retour sur...



## Chp du monde de Ski Sport Adapté Autrans-Méaudre et Lans en Vercors 05-11/03

Les championnats du monde de ski INAS Sport Adapté 2019 avaient lieu sur le plateau du Vercors. Une grande réussite au plan sportif avec la 1<sup>ère</sup> place pour la France au classement des délégations : 9 médailles d'or, 3 d'argent et 2 de bronze! Un grand merci aux délégations (skieurs, coach, accompagnateurs...), aux organisateurs, aux bénévoles, aux photographes et à tous les acteurs du plateau du Vercors (stations, mairie, office du tourisme...) ainsi qu'à tous les partenaires pour leur soutien!  
[http://www.sportadapte38.fr/offre\\_sportive-12-605-championnat-du-monde-de-ski-alpin-et-nordique-sport-adapte.html](http://www.sportadapte38.fr/offre_sportive-12-605-championnat-du-monde-de-ski-alpin-et-nordique-sport-adapte.html)

## Activités motrices A Crolles, le 23/02



Rv était pris au gymnase de la Marelle de Crolles pour la 1<sup>ère</sup> édition de cette journée Activités motrices organisée en partenariat avec l'association Handynamic Grésivaudan, le CDSA 73 et l'UFR STAPS de Grenoble.

Une 15<sup>aine</sup> de participants ont pu pratiquer, en groupe ou seul, les différents ateliers mis en place par les étudiants en APA, au programme : parcours moteurs, bowling, sarbacane, jeu de ballon, piscine à balles, Kin-ball.

Une belle rencontre adaptée à chacun et de beaux échanges entre les participants, merci à tous et merci également à la mairie de Crolles et au service technique pour la mise à disposition du gymnase et du matériel.

A venir en Avril...



Résumé et photos sur  
le site :  
[sportadapte38.fr](http://sportadapte38.fr)

### Sport boules (3)



Les Avenières

04/04

### Rando pour Tous®



Paladru 10/04

### ACT.EQUESTRES



Vaulnaveys

30/04



**Grenoble**  
**07/04**

*Vitalité: un esprit vif dans un corps alerte!*



*Un corps sain et une humeur joyeuse, c'est ce que nous souhaitons tous. L'alimentation y contribue, s'accorder du temps et des attentions aussi.*

Corps et esprit sont bien évidemment liés. Le cerveau incarne bien cette dualité car derrière les émotions se cachent des mécanismes neurobiologiques. C'est donc une machine très complexe... qui ne doit **manquer de rien!**

Manger un peu de tout permet de ne manquer de rien et (...) chaque famille d'aliments est utile. Pratiquer **l'équilibre et la variété alimentaire** est la technique la plus simple pour être en forme.

Pour retrouver la forme, il faut refaire le stock en 6 micronutriments clés:

- la **vitamine D** : poisson gras (vitalité cellulaire, contrôle immunité)
- Les **Oméga3** : poisson gras et huile de colza, noix (santé des neurones)
- Le **magnésium** : légumes et fruits secs, pains céréales, pâtes et riz complets, chocolat noir (tonus des muscles)
- La **vitamine C** : légumes crus choux, poivrons et fruits kiwis, agrumes, fraises (la reine du ressort)
- L'**iode** : poissons, fruits de mer, œufs (pour une thyroïde efficiente)
- Les **antioxydants**: légumes (choux, épinards), fruits rouges et thé vert (préserve les cellules du vieillissement)

Laurence Plumey, médecin nutritionniste

*Bien-être et santé n°358 - Février 2019*

**Expo sonore**



**Jusqu'au 06/04**

**Grenoble**

**Cirque**



**Leyrieu**

**23-27/04**

**Journée mondiale**

**De la blague 01/04**

**De la santé 07/04**

**De la voix 16/04**



**CDSA 38**

**sportadapte38.fr**

7 Rue de l'Industrie  
38 327 Eybens Cedex  
gaelle.cdsa38@gmail.com  
Tel : 04 76 26 63 82  
Mobile : 06 33 54 79 55

**ItinéR.A.I.D**



**A suivre...**

Un nouveau projet de « Randonnée Adaptée en Itinérance avec nos Différences! »

En partenariat avec la FFRandonnée Isère et le SAJ de l'ARIST.