

Retour sur...



Basket-ball

À Artas et Châtonnay, le **13/03**

96 sportifs (6 établissements) avaient rendez-vous pour la compétition de Basket, soit au total 15 équipes réparties sur les gymnases d'Artas et Châtonnay. Formidable accueil et soutien des clubs locaux : un grand merci au Artas Basket Club, au Basket Club Sportif des Etangs sans oublier l'IME de Meyrieu et aux communes d'Artas et de Châtonnay! Et merci aussi AG2R qui a sponsorisé la manifestation et offert des casquettes aux sportifs !

Rugby (3)

À Gières, le **06/03**



25 jeunes (3 établissements) ont participé à la 2^{ème} rencontre Rugby. Des jeunes du GUC sont venus compléter les équipes pour des matchs amicaux, beaux moments !

Un grand merci à Maëva du GUC Rugby ainsi qu'à Sébastien et Lionel du Comité Rugby Isère.

Sport partagé UNSS

À Bourgoin, le **27/03**

45 participants venus du Collège Pré-Bénit, ULIS de Claix, Chatte et Lycée Aubry, Gambetta et de l'IME de Meyrieu se sont retrouvés au gymnase P.Folliet de Bourgoin-Jallieu pour cette nouvelle édition Sport partagé !



Activités Motrices

À Crolles, le **23/02**

RV au gymnase de la Marelle de Crolles pour la 1^{ère} édition de cette journée organisée en partenariat avec Handynamic Grésivaudan, le CDSA 73 et l'UFR STAPS de Grenoble. Une 15^{aine} de participants ont pu pratiquer les différents ateliers mis en place par les étudiants en APA, Une belle rencontre adaptée à chacun et de beaux échanges !



Résumé et photos sur le site : sportadapte38.fr

A venir en Avril...

Football (3)



Frogès
03/04

Rando pour Tous®



Paladru 10/04

ACTEQUESTRES



Vaulnaveys
30/04



Grenoble
07/04

**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

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

Zoom sur...

La Coupe Nationale Espoir Football
L'équipe de sélection iséroise termine à la 2^{ème} place du championnat!!!



http://sportadapte38.fr/inter_etablissements-39-620-coupe-nationale-espoir-football.html