

Zoom sur...



Les Activités Physiques d'Expression

Les activités physiques d'expression ou APEX regroupent diverses pratiques issues de champs différents comme la danse, le théâtre, le mime, la gymnastique rythmique sportive et le cirque...

Il s'agit de « s'exprimer par son corps et accepter de se montrer à autrui »

Et aussi de permettre de découvrir son corps, de bouger suivant une musique, de suivre la pulsation, de réaliser des mouvements prenant différentes colorations, d'ajuster ses mouvements à ceux des autres.



Contact intervention

Depuis 2 ans, nous travaillons en collaboration avec Gaëlle Revenu qui vous invite au voyage dans le temps et l'espace avec une approche ouverte à tous où se mêle mouvements, rythmes, voix et objets liens...

Elle interviendra de nouveau cette année lors la journée APEX du 11 décembre à Brézins.

Plus d'informations sur son site: <http://cquoiblub.com/>



A venir en Décembre...



Aqua Défi
02/12

Côte St André

Activités d'Expression



Brézins 11/12



Résumé et photos
sur le site :
sportadapte38.fr

Marché de Noël



28/11 au 30/12

Grenoble

Grenoble –Chamonix



Patinoire Pôle Sud

21/12

Festival



25
au
31/12

Lans en Vercors

Journée mondiale

Du bénévolat 05/12

De la montagne 11/12

Du pull de Noël 21/12



CDSA 38

sportadapte38.fr

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

Protégeons nos articulations



Genoux, mains, doigts, poignets, cou sont des articulations sollicitées en permanence. Elles deviennent alors autant la cible des rhumatismes que des traumatismes, accidentels ou liés aux gestes du quotidien.

Notre système ostéo-articulaire nous permet de nous tenir debout, de marcher, courir, sauter mais aussi écrire, bricoler... bref d'accompagner tous les gestes de la vie quotidienne, professionnelle et sportive.

Dans notre squelette, 206 os en moyenne dont la moitié dans les mains et les pieds!

Et une 100^{aine} d'articulations mobiles ou fixes qui sont autant de sources potentielles de douleur et de pathologie.

Bouger: ni trop ni trop peu

Nos articulations assurent souplesse et liberté de mouvement tout en absorbant les chocs. L'immobilité en est l'ennemi n°1 (...), ainsi que les sports intensifs ou les gestes répétitifs. Le juste milieu est à trouver afin de protéger nos articulations et garantir leur bon fonctionnement.

Le genou toujours sous pression

A la fois résistante et fragile, c'est la plus grosse articulation de l'organisme et la plus malmenée...

Attention au surpoids: chaque kilo en trop est multiplié par 4 à l'effort! Ainsi un surpoids de 10kg équivaut à une pression de 40kg supplémentaires sur les genoux et les hanches.

D.Thibaud - Bien-être et Santé n°356 - novembre 2018

Infos

Toute l'équipe du
CDSA38-ASA CD
vous souhaite de
Bonnes vacances



et de

Bonnes fêtes

de fin d'année!

