

C'était en Novembre...



Découverte RUGBY

À Renage, le 07/11

Mercredi 7 Novembre avait lieu, au stade Micoud de Renage, la 1^{ère} journée d'initiation Rugby de la saison, organisée en partenariat avec le Comité Isère Rugby, le club de Rugby de l'Union Sportive Renage Rives, le GUC Rugby et l'ITEP la Terrasse. L'occasion d'officialiser ce partenariat qui dure depuis 3 ans, par la signature de la convention entre les 2 comités.

Une 50^{aine} de jeunes (6 établissements) étaient présents et ont participé aux différents ateliers de manipulation... puis des matchs ont été organisés l'après-midi.

Un grand merci à la mairie de Renage et au club de l'USRR pour leur chaleureux accueil !

Football (I) Chambéry, le 14/11

12 équipes présentes soit 110 jeunes (9 établissements) se sont rencontrés et affrontés tout au long de la journée pour le 1er plateau au stade Mager de Chambéry.

Poursuite du projet de détection avec la présence de nos partenaires le club de football du Touvet (Association Sportive Touvet-Terrasse 38) et le District Isère Football.



Cross UNSS

Au Parc Paul Mistral, le



2 établissements (ITEP Terrasse et IMPRO Claix) étaient présents pour représenter le Sport Adapté au Cross UNSS qui avait lieu au Parc Paul Mistral de Grenoble, le 28 novembre dernier.

12 jeunes ont participé aux courses individuelles parmi les collégiens et lycéens isérois.

A venir en Décembre...

Résumé et photos sur
le site :



sportadapte38.fr



Aqua Défi
02/12

Côte St André

**Escalade
Judo**



Renage 05/12

**Coupe de Noël
UNSS**



Grenoble
19/12

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!

