

C'était en Octobre...

Cross des FAG À St Egrève, le 06/10

Le CDSA 38 a renouvelé son partenariat avec la municipalité de St Egrève et les Foyers de l'Agglomération Grenobloise de l'AFIPH pour l'organisation du traditionnel Cross des FAG.

Au programme: de la marche (2500 à 3000m), des courses chronométrées pour le Challenge Interdépartemental de Cross (750m, 1450m et 2900m) et des ateliers multisports (orientation, parcours...) encadré par le CDSA.



Sport Boules À Vinay, le 16/10



108 participants (11 établissements) étaient présents au boulodrome de Vinay en présence de Mme Bonnefoy (maire) et de Mr Rossat, président de la Boule Vinoise qui nous ont réservé, un

excellent accueil ! Au programme : différentes épreuves du tir de précision au jeu de l'oie, en passant par la roulette-tir, le pouss'carton, le rempli zones, la Pétanque-Boccia et bien d'autres...

Tout le monde s'est pris au jeu des ateliers !



A venir en Novembre...

Tennis
St Martin d'Hères



20 ou 27/11



Résumés et photos sur le site :
sportadapte38.fr

Rugby féminin



17/11

Stade des Alpes

Ciné-rencontres : « Champions »



St M.d'Hères

10/11

Internationaux de Patinage



Grenoble 24-25/11

Journée mondiale

Du recyclage 15/11

De la tolérance 16/11

De la trisomie 21 18/11

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

Les 4 clés d'un petit déjeuner équilibré!

Manque de temps ou d'appétit, stress, dans le brouillard... Autant de raisons qui font que le petit-déjeuner est encore trop souvent négligé. Après une nuit de sommeil, il s'agit pourtant d'un moment important car il permet de relancer votre organisme, d'éviter les risques d'hypoglycémie et risques de fringales trop grasses ou trop sucrées dans la matinée.



1. On s'hydrate

Pendant la nuit l'organisme continue de puiser dans ses ressources en eau pour assurer ses fonctions. Au réveil l'hydratation va donc être essentielle, optez pour une boisson chaude de type thé, café, infusion ou une boisson froide comme les jus de fruits.

2. On prend des forces

Au petit-déjeuner, il est primordial de consommer du pain (campagne), des biscottes complètes ou des céréales (flocons d'avoine, pétales de maïs) riches en glucides complexes qui vous apporteront l'énergie nécessaire pour bien commencer la journée. Pour ce qui concerne les viennoiseries, leur consommation doit rester occasionnelle, limitez à une viennoiserie par semaine maximum.

3. On pense au calcium

Il est recommandé de consommer au moins 3 produits laitiers par jour pour leur apport en protéines, en calcium et en phosphore (...) vous pouvez choisir entre un yaourt, du lait ou encore du fromage. Evitez cependant les yaourts aux fruits, les crèmes desserts et les produits au lait entier qui seront plus riches en matières grasses et en sucres ajoutés.

4. On s'offre un petit extra

Selon votre appétit, vous pouvez compléter le petit-déjeuner par un fruit frais pour l'apport en vitamine C et en fibres ou par une compote sans sucres ajoutés. Si vous souhaitez agrémenter vos tartines, limitez-vous à une noix de beurre (10-15g) ou bien à une cuillère à café de confiture maximum.

Pensez également à prendre le temps de manger, de bien mastiquer car en plus d'être indispensable pour votre organisme, le petit-déjeuner doit aussi être un moment de plaisir pour démarrer la journée de bon pied !

Agathe V, diététicienne nutritionniste - Source : Nutrikeo

<https://www.dinnosante.fr/fre/33/alimentation/les-cles-d-un-petit-dejeuner-equilibre>



Mois de l'accessibilité



Portes ouvertes des clubs, film, débats... Retrouvez le programme :

<http://sportadapte38.fr/actualites-26-379-mois-de-l-accessibilite.html>