

C'était en Octobre...

Cross départemental

À Claix, le **10/10**



Pour débiter la saison, place au traditionnel Cross départemental des Inter-établissements au parc de la Bâtie de Claix.

Un grand merci à la **mairie de Claix** pour les mises à disposition du matériel et des installations, aux **secouristes pontois**, à l'**IME La Clé de Sol**, à l'**IMPRO de Claix**, le **lycée de l'Externat Notre-Dame** : les 36 lycéens et leurs professeurs qui prépare les parcours et sont responsables des différents postes (pilote de course, aiguillage, animation sono...) sans oublier toute l'**équipe du CDSA 38** !

Au total près de **280 sportifs (13 établissements spécialisés)** se sont élancés sur les 12 courses au programme (de 500 à 3000m).

Place à la remise des récompenses, un temps fort pour les podiums aussi bien chez les que les mini-poussins ! Une belle manifestation de masse qui s'est déroulée sans encombre, sous le soleil et dans la bonne humeur !



Résumés et photos sur le site :
sportadapte38.fr

Brassage Football D1

À Grenoble, le **03/10**



10 équipes présentes soit **95 jeunes (7 établissements)** lors de cette 1^{ère} journée du championnat bi-départemental 38/73 au stade Stijovic de Grenoble. Journée aussi consacrée à la mise en place du **projet de détection** avec la présence d'un de nos partenaires le club de football du Touvet. Déjà quelques sportifs repérés... à suivre !

A venir en Novembre...

RUGBY



Renage

07/11

Football



Chambéry 14/11

Cross UNSS



**Grenoble
28/11**

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>