

C'était en Novembre
et en Décembre...



Cirque

À Vinay, le 19/11

En piste avec Sylvain Héraud pour la journée Cirque qui a rassemblée 70 sportifs (7 établissements)! Une belle journée riches en émotions et en dépassement de soi avec au programme: jonglage, assiettes chinoises, diabolos, jeux d'équilibre sur boule, sur fil, pédalgo, ski de coordination et activités diverses! Un grand merci au Tréry et à Sylvain!

Act. Expression Détente

À Brézins, le 10/12



Journée sous le signe de l'expression et de la détente pour finir 2019 en beauté! Au programme: Danse expression avec Gaëlle Revenu et Qi-gong par Sylvain Héraud, et pleins d'autres ateliers de relaxation... 70 participants (8 établissements) ont répondu présent pour cette belle et sereine journée, avec un accueil toujours aussi chaleureux de la mairie de Brézins!



<http://cquoiblub.com/>

Aqua Défi

À Pont de Claix, le 01/12

La journée Aqua Défi Claudine Desmars a rassemblé 60 participants au centre aquatique Flottibulle: bonne humeur et ambiance garantie!

Un immense merci à la mairie, au Pont de Claix GUC Water-Polo pour leur chaleureux accueil, la mise à disposition des installations et leur formidable soutien!

Merci également à Grenoble Alpes Métropole et à toute l'équipe du CDSA 38!



A venir en Janvier...

Sport Boules (2)



Sillans
29/01



Résumé et photos sur le site :
sportadapte38.fr



22/11 au
24/12

Grenoble

Grande Odyssée



Savoie Mont-Blanc

12-23/01

Sophrologie



Cours collectifs jusqu'à juin 2020

Chamagnieu

Journée mondiale

Du bénévolat 05/12

Du thé 15/12



Du pull de Noël 20/12

CDSA 38

sportadapte38.fr

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

Question d'équilibre!



Ouïe, odorat, toucher, vision et goût nous ancrent dans le monde. Et si nous savons tous que la vue et l'oreille interne sont essentielles pour notre équilibre, nous mesurons moins à quel point notre système proprioceptif y contribue.

Certains qualifient pourtant la proprioception de « 6^{ème} sens ». Notre cerveau est informé de la moindre variation de position et de mouvement via des capteurs situés dans les muscles, tendons, articulations, en particulier des **pieds**. Il réagit en contractant ou relâchant certains muscles afin de nous garder en équilibre.

Dans la vis de tous les jours, aiguïser son équilibre prévient les chutes, les entorses et autres blessures. Pour les sportifs, travailler la proprioception aide à **renforcer les chevilles et les genoux**, limitant ainsi les traumatismes. Qui dit meilleur sens de l'équilibre, dit meilleurs réflexes, posture, gestuelle...

La proprioception se révèle donc un atout pour la performance. Pour les seniors, c'est l'assurance de rester autonome plus longtemps.

C.Nénard- Bien-être et Santé n°351 - mai 2018

La proprioception, ça se travaille!



<https://www.youtube.com/watch?v=YdyxGDDycCg>



Toute l'équipe du CDSA38 – ASA CD vous souhaite de **Bonnes vacances** et de **Bonnes fêtes** de fin d'année!