

*C'était en Novembre...*



## Initiation RUGBY

À Renage, le **06/11**

Rendez-vous était pris au stade Micoud de Renage, pour la 1<sup>ère</sup> journée découverte Rugby de la saison, organisée en partenariat avec le Comité Isère Rugby et le club de Rugby de l'Union Sportive Renage Rives.

**68 jeunes (8 établissements)** étaient présents et ont participé aux différents ateliers de manipulation... puis des matchs ont été organisés l'après-midi.

Une journée qui s'est déroulée dans la bonne humeur habituelle malgré une météo automnale...

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

## Football (I)

Chambéry, le **13/11**



**14 équipes** présentes soit **120 jeunes (11 établissements)** se sont rencontrés et affrontés tout au long de la journée pour le 1<sup>er</sup> plateau Football au stade Mager de Chambéry.

Et la signature du renouvellement de la convention avec le District Isère Football avait lieu le 27 novembre 2019!



## Cross UNSS

Au Parc Paul Mistral, le **27/11**

Rendez-vous était donné au parc Paul Mistral de Grenoble où **13 jeunes (3 établissements)** sont venus courir au Cross départemental UNSS au milieu des collégiens et lycéens.

Une belle expérience et des classements honorables pour nos isérois!



## Stage Athlétisme (I)

À St Egrève, le **26/11**



Pour préparer le CF SAJ Athlétisme (du 16 au 18 juin 2020 à Moirans), le CDSA 38, via l'ASA CD, met en place des stages d'entraînements à destination des sportifs des établissements spécialisés. Le 1<sup>er</sup> regroupement avait lieu au stade Jean Balestas de St Egrève avec le soutien du club l'USSE et du CD Athlétisme.

C'est sous le soleil qu'une **15aine de jeunes (3 établissements)** sont venus s'essayer sur les différentes disciplines (course, lancer et saut en longueur) afin de préparer leur projet sportif et réfléchir aux épreuves sur lesquelles ils souhaiteraient s'engager...

C'était en Décembre...



## Escalade/Badminton

À Renage, le **11/12**

De retour à Renage, cette fois-ci, pour la journée Escalade et Badminton qui a fait carton plein! **110 participants (11 établissements)** et l'ULIS de Renage étaient présents et ont participé aux différents ateliers autour des 2 activités sous les yeux avisés de: Xavier et Maxime pour l'escalade et la prise de hauteur, et Etienne pour le Badminton... du service au parcours motricité en passant par les échanges et les matchs!

Un grand merci à l'école et la mairie de Renage et à Joël (professeur d'EPS), aux BE Escalade et au CD Badminton pour cette superbe journée sportive dans la bonne humeur!

## 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...

## Futsal (2)



Grenoble

15/01

## Foulée blanche UNSS



Autrans-Méaudre 22/01



Résumé et photos sur  
le site :  
[sportadapte38.fr](http://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<sup>ème</sup> 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!