

## C'était en Octobre...



### Sport Boules (I)

À Vinay, le **15/10**

90 participants (12 établissements) étaient présents au boulodrome de Vinay pour la 1<sup>ère</sup> rencontre de la saison! Au programme : différentes épreuves du tir de précision au jeu de l'oie, en passant par le pendul'sonore, le pouss'carton, le dégomme'quilles, le tunnel'arc et bien d'autres...



Un grand merci à la mairie de Vinay, au club la Boule Vinoise et au CF Bouliste pour leur chaleureux accueil comme chaque année !

### Tennis de Table

À St Egrève, le **24/10**



15 participants (2 établissements) étaient présents au gymnase Balestas en partenariat avec l'USSE Tennis de Table section Sport Adapté et en présence de Christophe Lefebvre, entraîneur et plusieurs fois champion de France de la discipline en SA !

Une journée riche en échanges et en pratique sportive organisée autour d'ateliers d'initiation, de précision et de mini-tournois, matchs... Un grand merci à tous!

### Cross des FAG À St Egrève, le **05/10**

Le CDSA 38 toujours présent aux côtés de la mairie de St Egrève et des Foyers de l'Agglomération Grenobloise de l'AFIPH pour les 20 ans du Cross des FAG.

Au programme: marche, courses, relais et de nombreuses animations!



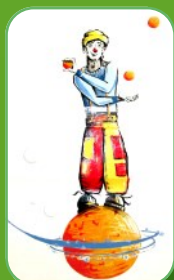
## A venir en Novembre...

### Sensibilisation Sport Santé

BOUGER  
avec le  
Sport Adapté

Voiron  
07/11

### Cirque



19/11  
Vinay



Résumés et photos sur  
le site :

[sportadapte38.fr](http://sportadapte38.fr)

## Concert dessiné



07/11

Voreppe



Grenoble

5 au 9/11

Marche nordique



St Pierre Chartreuse

30/11

Journée mondiale

De la gentillesse 03/11

De la réduction déchets 16/11

Sans achats 23/11



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 10 commandements d'une bonne posture au bureau !



*Et si on vous disait qu'une bonne posture au bureau vous permettrait d'être plus efficace, de protéger votre corps et d'éviter les tensions musculaires et douleurs qui se logeraient dans la nuque, les épaules et le dos...?*

### 1) Les pieds sur le sol, tu poseras

Décroiser les jambes, les mettre bien perpendiculaires au sol, pour une meilleure circulation du sang.

### 2) Le dos droit sur ton fauteuil de travail, il sera

Essayez autant de fois que possible de repositionner votre dos au cours de la journée.

### 3) Dans une chaise de bureau réglable, tu investiras

La chaise doit épouser parfaitement la forme naturelle de votre dos. Le mieux est donc d'avoir un siège qui s'adapte de haut en bas, avec dossier réglable.

### 4) Les avant-bras posés sur le bureau, tu placeras

De manière parallèle à vos cuisses et perpendiculaires à votre dos.

### 5) Un repose-poignet, tu acquerras

À force, d'utiliser la souris, vous risquez d'avoir des douleurs au poignet.

### 6) Ta tête droite face à l'écran, elle sera

Avoir un bon port de tête, visage face à l'écran d'ordinateur, pour ne pas solliciter le cou, les yeux à hauteur du côté supérieur de l'écran

### 7) Sur un bureau ergonomique, tu travailleras

Travailler dans un espace de travail rangé et ergonomique

### 8) Tes yeux, tu bougeras

Vos yeux ne doivent pas rester fixés sur l'écran d'ordinateur. Les bouger régulièrement et regarder ailleurs. La tolérance de vos yeux face à un écran sera meilleure grâce à cette petite gymnastique.

### 9) Ta luminosité d'écran, tu régleras

Adapter la luminosité de votre écran en fonction de votre environnement.

### 10) Régulièrement tu te lèveras

On se lève, on marche, on s'étire, on fait circuler le sang, on se change les idées et ensuite on se remet au travail...!

<https://www.kiwili.com/Blog/post/posture-bureau-ergonomie-travail/>

<https://www.passeportsante.net/fr/Actualites/Dossiers/DossierComplexe.aspx?doc=cinq-meilleures-postures-bureau>

## Mois de l'accessibilité



Retrouvez le programme :

<https://www.grenoble.fr/agenda/5703/38-mois-de-l-accessibilite-2019.htm>