

*C'était en Octobre...*

## Cross départemental

À Claix, le **09/10**



Pour débiter la saison, place au traditionnel Cross départemental des Inter-établissements au parc de la Bâtie de Claix légèrement humide cette année!

Les plus motivés sont là!!! Au total près de **90 sportifs (6 établissements spécialisés)** se sont élancés sur les 12 courses au programme (de 500 à 3000m).

Un grand merci à la **mairie de Claix** pour les mises à disposition du matériel et des installations, ainsi qu'à **l'IME La Clé de Sol**, à **l'IMPRO de Claix** et aux lycéens de **l'Externat Notre-Dame** nos partenaires privilégiés sans qui la manifestation ne pourrait exister et n'oublions pas toute l'équipe du **CDSA 38** !



## Brassage Football

À Grenoble, le **16/10**



**12 équipes** présentes, **110 jeunes (9 établissements)**, lors de cette 1<sup>ère</sup> journée du championnat bi-départemental Isère/Savoie au stade Bachelard de Grenoble.

Journée aussi consacrée à la mise en place du **projet de détection...** à suivre !

Merci à la ville de Grenoble pour la mise à disposition et préparation des terrains.



Résumés et photos sur le site :  
[sportadapte38.fr](http://sportadapte38.fr)

*A venir en Novembre...*

**RUGBY**



**Renage**  
**06/11**

**Football**



**Chambéry** **13/11**

**Cross UNSS**



**Grenoble**  
**27/11**

## 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

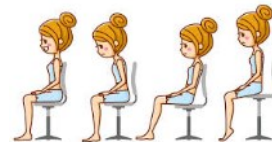


CDSA 38

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>