

*C'était en Septembre...*



## Rando pour Tous®

À Eclose Badinières, le **25/09**

De retour à Eclose-Badinières pour la Rando pour Tous® organisée par les comités de Randonnée pédestre, Handisport et Sport Adapté, et la Communauté d'Agglomérations des Portes de l'Isère (CAPI).

**450 participants (18 établissements)** présents sur les sentiers de 4,3 à 8,5 km accompagnés des randonneurs, d'André et ses lamas de **Ballalama**, tous toujours fidèles au poste!

Une belle journée grâce à une météo plutôt clémente, la randonnée du matin a laissé place au pique-nique puis au café gourmand en présence d'élus de la commune et de la CAPI et aux animations: un peu de vitesse avec les balades en calèche de Denis des **Attelages de la Bièvre** et de l'association les **Crinières d'Attel'Ange**s; de la hauteur avec la **slackline** et des odeurs... avec la reconnaissance des essences de bois!

Un grand merci à tous pour cette belle journée très appréciée!



*A venir en Octobre...*



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

### CROSS



**Claix 09/10**

### Skate & Baskin\*\*



**La Bifurk**

**10/10**

### Brassage Football



**Grenoble 16/10**

\*\* Inscriptions réservées

## Les Bifurkations



5 et 6/10

Grenoble

## Ferme et Forêt grandeur nature

St Sulpice des Rivoires



19/10



Grenoble 12/10

## Journée mondiale

Du sourire 04/10



De la colonne vertébrale

16/10

De la vie 30/10

CDSA 38

sportadapte38.fr

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

## 10 conseils pour préserver la santé de vos



piédés !

Partie du corps à laquelle on accorde trop souvent peu d'attention, et pourtant... des pieds en bonne santé sont essentiels pour le bien être du corps entier... Nos conseils

Conseil n°1: ne pas toujours porter les mêmes chaussures et marcher beaucoup pieds nus.

Conseil n°2: porter en majorité des chaussures neutres, les talons hauts avec modération.

Conseil n°3: s'assurer d'un chaussant parfait, ni trop étroit ni trop large.

Conseil n°4: choisir un bon amorti, la semelle ne doit être ni trop dure ni trop molle.

Conseil n°5: le cuir, un matériau naturel et de qualité supérieure.

Conseil n°6: le massage des pieds.

Conseil n°7: renforcer les pieds grâce à de petits exercices réguliers.

Conseil n°8: étirer le pied.

Conseil n°9: favoriser la circulation sanguine.

Conseil n° 10: soigner régulièrement ses pieds, mieux vaut prévenir que guérir...

<https://www.siox.fr/cms/la-sante-du-pied/nos-10-conseils-pour-preserver-la-sante-de-vos-pieds/>

## A suivre !



INAS Global Games  
BRISBANE 2019

La plus grande compétition mondiale pour les personnes en situation de handicap psychique ou mental, aura lieu du 12 au 19 octobre à Brisbane en Australie. Plus de 1000 sportifs dans 10 disciplines sportives différentes dont 5 sportifs isérois!!!

[globalgames2019.org](http://globalgames2019.org)