



Actualité du CDSA 33 - Mars 2014

<http://www.cdsa33.org/newsletters/10>

Rencontre Départementale de Tennis Adapté du 01 mars 2014

Le Comité Départemental du Sport Adapté de la Gironde organisait en partenariat avec le Tennis Club des Coqs Rouges et la Ligue de Guyenne de Tennis une rencontre de tennis adapté. 32 sportifs représentant 5 clubs, ont pu s'affronter tout au long de la journée. Nous remercions vivement les bénévoles et salariés du club hôte et du Tennis Club du Fronsadais qui ont permis la réussite de cette journée malgré des conditions météo difficiles. Retrouvez en pièces jointes les podiums de la journée.



Pièces jointes

Podiums rencontre tennis du 01 mars 2014 (taille : 180 ko)

Article Sud Ouest Tennis (taille : 160 ko)

Journées Découvertes du Roller du 04 et 06 mars 2013

C'est avec le Roller Bug de St Médard et la Ligue d'Aquitaine de Roller que le Comité Départemental du Sport Adapté a organisé deux journées de découverte du Roller. Plus de 72 sportifs (jeunes et adultes) venus de 10 structures ont pu s'initier à cette discipline riche et diversifiée avec au programme : apprentissage du patinage, patinage acrobatique, patinage sur les modules et roller hockey. En outre, les participants ont pu applaudir les démonstrations du champion du monde de slalom vitesse Yohan Fort qui a partagé sa passion avec tous les sportifs présents. Retrouvez ces agréables moments dans la vidéo jointe.



Championnat de football adapté -20ans journée du 05 mars 2014

Le championnat de football -20ans a pris fin lors de cette 4ème et dernière journée. Plus de 90 joueurs représentant 7 clubs et 10 équipes auront pu s'affronter dans deux divisions tout au long de la saison. Félicitations aux médocains de l'IME de St Laurent du Médoc qui remportent le niveau 1 et aux Lussacais qui repartent avec le titre en niveau 2. Nous remercions tous les joueurs et leurs encadrants qui auront su être assidus malgré les conditions climatiques pas toujours favorables. Tous les résultats sont en pièces jointes. Ci-dessous vous pouvez écouter la dernière émission "fil rouge" de l'IME de Blaye diffusée sur O2 Radio.



Pièces jointes

Championnat de Football adapté -20ans Résultats niveaux 1 et 2 (taille : 33 ko)

Cross Départemental du 19 mars 2014

Pour la 6ème année consécutive, le Club de l'USCRD Cenon Athlétisme et le Comité Départemental du Sport Adapté de la Gironde organisaient en partenariat avec le Comité Départemental d'Athlétisme un Cross Départemental adapté. Participation record pour cette édition avec 238 participants : 185 coureurs et 53 marcheurs venus de toute la Gironde et représentant 16 associations. Merci à tous les bénévoles du club qui ont permis le succès de ce rendez-vous. Vous trouverez en pièces jointes tous les résultats.



Pièces jointes

Résultats Cross Cenon 2014 (taille : 48 ko)

“Le Mot du Doc”

Voici notre nouvelle petite rubrique signée Francis Genson
Médecin du sport, membre de la Commission Médicale Nationale de la FFSA
Médecin Référent des Equipes de France Ski Alpin et Ski Nordique Sport Adapté
Médecin Elu du CDSA 33

LE MOT DU DOC

Pour bien se faire plaisir et être performant dans une compétition, il faut bien se nourrir.

- Exemple d'un petit déjeuner équilibré : bol de thé, céréales et laitages, une tranche de jambon, pain complet, beurre, confiture, fruits frais ou jus de fruits

- Au déjeuner et au dîner : Viande, poisson, œuf, légumes et féculents, crudités fromage.

- En collation : Barre céréales, pâtes de fruits, laitage, fruit, compote.

Buvez avant, pendant et après l'effort

Quel que soit votre niveau, vous devez boire par petites gorgées de l'eau ou des boissons énergétiques.

Vous ne devez pas ressentir la soif, il faut boire avant d'avoir soif

La prochaine Rubrique sera « Froid, pluie, chaleur ,choisissez le bon équipement »

Francis Genson



En Bref

Un mois riche au Sport Adapté en Gironde avec l'Assemblée Générale du CDSA 33 qui s'est tenue le 07 mars 2014 et qui a vu l'entrée au Comité Directeur de deux nouveaux administrateurs : Frédéric CAZENAVE président de l'Association Sport Adapté Nord Bassin liée au Foyer Alice Girou de Lège Cap Ferret et de François SERRADEILL administrateur à l' ES Bruges Sport Adapté liée au CRPS de la Tour de Gassies.

Le CDSA 33 a soutenu ce mois-ci des événements régionaux tels que le Régional de Natation à Villenave d' Ornon, le dernier plateau régional de Basket-ball Adapté avant les finales à St Eulalie et les finales régionales de pétanque à Cenon.

En pièces jointes, retrouvez les articles de presse.

Pièces jointes

Article natation régionale à Villenave d'Ornon (taille : 130 ko)

Journée régionale de basket à St Eulalie et Carbon Blanc (taille : 260 ko)

Le “tout en images”

