

Actualité du CDSA 33 - Octobre 2014

<https://www.cdsa33.org/newsletters/17>

Forum du GIHP 01/10/2014

Le 01 octobre dernier, s'est tenu sur le pavillon du Pin Galant à MÉRIGNAC le Forum Handi CAP Aquitaine "Culture, Loisirs Tourisme, Sport et Handicaps à l'initiative du GIHP.

Cette 4ème édition a remporté un très grand succès par la venue d'un public de plus de 500 personnes sur les stands des 85 structures exposantes dont le Sport Adapté représenté par la Ligue d'Aquitaine.

Les 3 tables rondes ont elles aussi remporté un grand succès ainsi que les différentes animations .



1 image(s)

Pétanque à St- Emilion le 02/10/2014

L'équipe éducative de l'IME de St-Emilion et le club de l'ASLL ont voulu aller plus loin en proposant et organisant une journée de pétanque au sein de l'établissement.

Cette première édition de pétanque adapté a réuni 16 participants. Le CDSA remercie encore les éducatrices et Andréa qui ont arbitré les différentes parties.



1 image(s)

Championnats de France d'Aviron de mer 03 & 04 Octobre 2014

Les championnats de France d'aviron de mer organisés par l'Aviron Arcachonnais se sont tenus à Arcachon du 3 au 4 Octobre 2014. Deux équipages Sport Adapté composés de résidents du foyer de Martignas ont fait une exhibition aux côtés des valides. Ainsi, ils ont pu montrer leurs capacités à naviguer grâce à de longues heures d'entraînements. La démonstration a été faite que l'aviron de mer est une activité accessible à tous. Cette réussite n'aurait été possible sans l'engagement des passionnés de l'Aviron Arcachonnais , les responsables du foyer de Martignas, de l'ADAPEI Gironde et du CDSA 33. Encore bravo aux valeureux navigateurs.

Pièces jointes

[Article Sud-Ouest](#) (taille : 130 ko)



1 image(s)

Voile à Cazaux le 04/10/2014

Plus de 30 sportifs se sont rendus sur la journée découverte voile et ont pu naviguer avec 10 bénévoles du club. Le Cercle de Voile de Cazaux Lac est un club labellisé "valides handicapés pour une pratique sportive partagée". Ils nous accueillent depuis plus de 5 ans et mène des cycles auprès de nos "sportifs hors du commun". Ce club de voile a fait de l'intégration des personnes en situation de handicap une réalité.



1 image(s)

"Rando pour Tous" à St Sauveur du Médoc le 09/10/2014

Malgré une météo capricieuse, 13 sportifs étaient au rendez-vous. La randonnée était organisée par Les Croq' Chemins, le Comité de Gironde de Randonnée Pédestre et le CDSA 33. Le groupe de randonneur a effectué une boucle de 5km le matin et une boucle de 3km l'après-midi.

Le CDSA 33 remercie l'association des Croq' Chemins pour son accueil, sa bonne humeur et son investissement quotidien auprès des personnes en situation de handicap mental et ou psychique ainsi que le Comité de Gironde de Randonnée Pédestre.



1 image(s)

Journée de brassage football jeunes 15/10/2014

Ce sont 10 équipes de football à 7 soit une centaine de joueurs qui sont venus se confronter sur une journée de brassage afin de constituer des poules de niveaux pour le championnat à venir.



1 image(s)

En Bref

-Le 04/10/2014 avait lieu la 2nde journée régionale de pétanque à Bordeaux Caudéran. 250 sportifs étaient présents.

-Le 11/10/2014 s'est tenue la journée de brassage de football régional adultes à Pessac où se sont retrouvés 320 footballeurs.

Le mot du Doc

COMMENT BIEN S'HYDRATER ?

Prévenir la déshydratation en buvant même si l'on ne ressent pas la soif !

3 types d'efforts:

- 1) Effort peu intense de moins d'1h30 : Boire de l'Eau
- 2) Effort soutenu de moins d'1h : Boire de l'Eau
- 3) Effort de 1h30 à 3h : Boire une boisson pour l'effort

BOISSON DE L'EFFORT FAIT MAISON

3 exemples:

- 1) 1/3L de jus de raisin + 2/3L d'eau (+ 1g de sel)
- 2) Sucres (4 à 8 sucres soit 20 à 40g) + 1L d'eau (+ 1g de sel)
- 3) 50 ml de sirop (à 60g/100ml) + 1L d'eau (+ 1g de sel)

RECETTE MAISON POUR LES SPORTS D'ENDURANCE

Cake énergétique maison.

Ingrédients :

120g de farine complète (Type 110), 120g de flocons d'avoine, 120g de raisins secs, 100g de miel, 50g de poudre d'amandes, 280ml de lait tiède, 2 cuillérées à soupe d'huile d'olive, 1 œuf, levure.

Cuisson :

25 à 30 minutes, à 160°C



1 image(s)

“Le tout en images”

