



Actualité du CDSA 33 - Novembre 2014

<http://www.cdsa33.org/newsletters/18>

Football -20 ans les 05 & 12 nov 2014.

Durant ce mois de novembre se sont déroulées les deux premières journées du championnat de gironde de football jeunes. Nous avons pu assister à des matchs très disputés grâce à un bon niveau technique des 10 équipes engagées. Aussi le CDSA 33 félicite l'ensemble des sportifs qui font preuve d'un très bon état d'esprit sur et en dehors du terrain. Vous trouverez les résultats et l'article de presse en pièces jointes.



Pièces jointes

Résultats niveau 1 (taille : 27 ko)

Résultats niveau 2 (taille : 21 ko)

Article Sud Ouest (taille : 86 ko)

Cross du Sud Ouest le 22/11/2014.

Félicitations aux 113 coureurs qui ont pris le départ du 41ème cross du Sud-Ouest. Les sportifs ont pu s'élancer sur un parcours de 1 495m. Bravo aux deux sportifs palois qui ont également participé aux 10 km des 7 ports. Ludo Cazenave 121ème et Stéphane Mariet 145ème.

Durant l'après-midi était organisée une randonnée de 3 km dans la forêt. Pour ceux restés au foyer, des ateliers de sarbacane, pétanque et golf étaient proposés. En tout ce sont 140 sportifs qui ont participé à cette journée.

Merci au foyer des Genêts de nous avoir accueilli pour participer au Cross du Sud Ouest.



Pièces jointes

Résultats course Sport Adapté. (taille : 150 ko)

Résultats course des ports. (taille : 1,3 Mo)

Tennis -20 ans le 27/11/2014.

18 joueurs de tennis sont venus se confronter sur une formule de matchs aller retour sur les terrains du Tennis Club d'Artigues. Le CDSA 33 tient à remercier le président Philippe Desmond du TCA pour l'accueil de nos sportifs depuis 3 ans et qui a su faire de l'intégration une réalité.

Un grand merci également aux bénévoles du CRPS de la tour de Gassies qui nous ont grandement aidé sur la logistique de la journée et à Donatien Stagiaire de 3ème venu découvrir le monde du Sport Adapté.

reportage d'O2 Radio:

Pièces jointes

Article Sud-Ouest (taille : 71 ko)

Podiums Tennis -20ans du 27-11-2014 (taille : 96 ko)



En bref :

- Du 7 au 11 Novembre s'est déroulé le salon 100% vivons sport auquel participait le CDSA 33 notamment dans la tenue du Stand de la Ligue Sport Adapté d'Aquitaine.

Aussi le CDSA 33 a été mis à l'honneur en tant que lauréat de l'appel à projet "sport-santé" mené conjointement par la DRJSCS et l'ARS.

- Depuis le début de la saison le CDSA 33 a organisé 3 passages du brevet de 25 m pour 52 sportifs. L'obtention du brevet leurs facilitera l'accès aux activités aquatiques et nautiques que cela soit dans le cadre du sport adapté ou dans leur vie quotidienne.

- Championnat de France de badminton à Lardy:

Bravo à Gregory Anton pour sa première place dans la catégorie Senior Vétéran en division 2 et à Damien Machado pour sa victoire en senior division 2. Félicitation pour leur association victorieuse en double. Tous les deux s'entraînent à l'Union Saint Bruno et participaient à leur première compétition nationale en Sport Adapté.



Le mot du Doc :



UN TRAITEMENT EFFICACE POUR LES ENTORSES DE CHEVILLE.

Protocole des Bains Ecosais.

1. Utiliser 2 bacs, bassines, seaux, cuvettes ...
2. Remplir l'une avec de l'eau chaude (entre 37° et 40°), l'autre avec de l'eau froide, telle qu'elle coule du robinet (entre 12° et 15°).
3. Plonger le pied, la cheville et le mollet dans l'eau chaude pendant 4 minutes, puis immédiatement après dans l'eau froide pendant 1 minute.
4. Renouveler l'opération 4 fois.
5. Durée totale du traitement 20 minutes.
6. Terminer par l'eau Froide.

Voici le petit plus du Doc pour votre bien-être,

UNE BONNE METHODE DE RECUPERATION

Protocole Sauna ou Hammam et bains bouillonnants.

1. Douche tiède.
2. 6' Sauna ou Hammam.
3. Douche fraîche ou tiède.
4. 6' Sauna ou Hammam.
5. 12' bains bouillonnants.
6. 15' repos allongé sur transat.

Le "tout en images"