



Actualité du CDSA 33 - Décembre 2014

<http://www.cdsa33.org/newsletters/19>

Journées escrime jeunes et adultes les 03 & 17 Décembre 2014



73 sportifs sont venus s'adonner aux plaisirs de l'escrime sur ces deux journées organisées par le CDSA 33 en partenariat avec le Comité de Gironde d'Escrime, l'US Bouscat Escrime et le concours du BEC Escrime. 33 jeunes et 40 adultes ont pu appréhender la gestuelle propre à l'escrime sur des ateliers de déplacements, de salut, de vitesse, de touche et d'attaque. Les après-midi étaient consacrés aux assauts par équipes avec épées sous forme de mini tournoi. Nous avons pu assister à de très beaux assauts avec des enchaînements de parades, ripostes, devenus presque naturels pour nos sportifs.

Activités Motrices 06 Décembre 2014



43 sportifs sont venus pratiquer des ateliers d'arts du cirque et activités gymniques. Cette journée se déroulait à Pessac au complexe du Haut Livrac dans lequel les sportifs ont pu utiliser les équipements et agrès de GRS et de Gymnastique pour s'initier à quelques parcours de motricités. Dans la salle omnisports adjacente étaient installés des ateliers de jonglage, un parcours moteur d'équilibre et un atelier d'adresse. Une pause "bien être" animée par des étudiants de la Clinique d'Ostéopathie Sutherland était encore mis en place pour le confort des sportifs. Le CDSA 33 tient à remercier l'ensemble des intervenants de la journée qui ont permis le succès de cette dernière, merci aussi aux bénévoles de l'ASAB au Comité de Gironde de Gymnastique et au COS. Vous retrouverez le reportage d'O2 radio et les articles de presse.

Pièces jointes

Article Sud-Ouest (taille : 150 ko)

Article Courrier de Gironde (taille : 7,9 Mo)

Mise à l'honneur des jeunes sportifs girondins

Le 06 décembre 2014 était organisée une cérémonie de mise à l'honneur des jeunes champions départementaux. Parmi les 360 lauréats, une quinzaine de sportifs de notre fédération étaient félicités pour leurs performances obtenues en badminton, cross, athlétisme et rugby.

Vous retrouverez le nom des sportifs concernés en pièces jointes.

Quelques jours avant, Le club ASPOM judo recevait le trophée "Sport responsable" des mains de Zinédine Zidane pour son action en faveur des sportifs du Sport Adapté à Paris le 3 décembre dernier.

L'ASPOM Judo est le seul club français de Judo à avoir reçu ce trophée.

Retrouvez la photo de la remise du prix en pièces jointes.

Pièces jointes

Champions Départementaux (taille : 250 ko)

Remise du prix "sport responsable". (taille : 1,7 Mo)



En Bref :

Dans le cadre du mois de l'économie sociale et solidaire, des conférences et débats ont été programmés par le Conseil Général de la Gironde. Le Comité du Sport Adapté de la Gironde était invité le 08 décembre 2014 à intervenir sur le thème "Encourager les coopérations : la force des réseaux pour se développer et animer le territoire."

Le mercredi 10 décembre 2014 avait lieu, à la plaine des sports du Loret à Cenon, le premier regroupement de la sélection départementale de football jeune qui participera à la finale régionale des sélections d'Aquitaine le 11 Mars à Casteljalous.

Une dizaine de sportifs était convoquée .

Le mot du Doc

LA RECUPERATION

Comme on n'a pas tous la chance d'avoir notre masseur/se attiré/e comme les professionnels, je vous propose une liste de 11 METHODES DE RECUPERATION de la plus simple/rapide/économique à la plus complexe/longue/chère.

- 1 Les étirements (stretching)
- 2 La douche chaude/froide et l'eau glacée
- 3 Le gel gommant/le gant de crin
- 4 Le gel rafraîchissant
- 5 Les jambes à la verticale
- 6 L'auto-massage
- 7 Les chaussettes de récupération
- 8 Le cuissard de récupération
- 9 Le massage par un/une professionnel/le
- 10 L'appareil d'électrostimulation
- 11 La pressothérapie

Si la première méthode de récupération passive qui vient à l'esprit est le SOMMEIL, ce n'est pas suffisant : pour aider le corps à se « reconstruire », il est fortement conseillé d'y ajouter la RECUPERATION PHYSIQUE, en plus de la RECUPERATION NUTRITIONNELLE.

Nous passerons en revue dans un prochain « mot du doc » ces différentes techniques de récupération.

Le “tout en images”

Les vœux du président du CDSA 33

L'année 2014 a confirmé le dynamisme constaté les années passées. Le CDSA33 rassemble toujours plus de licenciés et le partenariat avec les institutions et les comités et clubs ordinaires permettent d'offrir toujours plus de possibilités à nos sportifs d'accéder aux pratiques de leurs choix dans les meilleures conditions d'encadrement, de sécurité et de respect de leur citoyenneté.

Votre engagement contribue, au côté de l'action de l'équipe dirigeante du CDSA33 et de celle de ses salariés, au développement de nos activités pour nos sportifs.

Que 2015 soit toujours porteur de ce dynamisme et de cet engagement.

L'ensemble du Comité Directeur, bénévoles et salariés, se joint à moi pour vous souhaiter à tous une très bonne année 2015 pleine d'épanouissement sportif.

Au plaisir de vous rencontrer sur nos journées.

Sportivement

Olivier GRIN

Président CDSA33

Pièces jointes

carte de vœux 2015 (taille : 880 ko)

