



## Actualité du CDSA 33 - Juin 2014

<http://www.cdsa33.org/newsletters/13>

### "A chacun son essai" à Mérignac le 04/06/14

172 rugbymen sont venus s'affronter durant le tournoi régional de rugby "A chacun son essai". Les participants venus de 14 associations étaient répartis selon 4 niveaux :

Adultes, -20 ans, -15 ans et -12 ans. Durant la journée les sportifs ont montré du très beau jeu et les progrès effectués depuis les débuts des cycles rugby mis en place en partenariat avec Drop de Béton.

Vous trouverez l'ensemble des résultats ainsi que le reportage d'O2 radio ci-dessous.

#### Pièces jointes

**Resultats -12 ans** (taille : 42 ko)

**Résultats -15 ans** (taille : 36 ko)

**Résultats -20 ans** (taille : 35 ko)

**Résultats adultes** (taille : 39 ko)



### Initiations golf à Margaux les 10 et 12/06/14

39 Adultes et 24 jeunes sont venus s'essayer au golf dans un cadre exceptionnel puisque nous étions au Garden Golf de Margaux. Durant ces deux journées chaque sportif a pu appréhender les règles du golf grâce au frisbee golf, la gestuelle du swing l'approche au practice, et enfin l'art du putt sur le green. Enfin nous sommes allés sur le parcours 18 trous pour jouer en "compétition" par équipe.

Le CDSA 33 remercie la Ligue d'Aquitaine de Golf partenaire de ces journées ainsi que Thomas Phelipp référent golf handicap pour son implication.



### Sport Nature Carcans 11/06/14

Sur cette 8ème édition allégée de Sport Nature, 84 participants étaient conviés à Carcans Océan pour s'adonner au surf, à la voile, au beach-rugby, au cerf-volant, à l'escalade, au tir à l'arc et la sarbacane. Le CDSA 33 remercie chaleureusement l'implication des partenaires, le Carcans Océan Surf Club et le Cercle de voile de Carcans Maubuisson, Drop de Béton, le club de char à voile de Maubuisson Windygliss. Au total ce sont plus de 20 encadrants professionnels et 20 bénévoles de la Tour de Gassies qui étaient présents pour permettre la réussite de cet événement.

#### Pièces jointes

**Article de presse** (taille : 78 ko)



### "Défi Cup" 3ème journée à Tresses le 21/06/14

La dernière journée de la "défi cup" a vu l'équipe des Gringalet terminer à la première place devant le RC Chambéry, tout juste sacré champion de France à Cahors, et l'équipe de Bel Air. le CDSA 33 tient à féliciter l'ensemble des équipes qui ont eu un comportement exemplaire lors de cette compétition.

Regardez la video ci-dessous pour partager un moment en totale immersion avec les Gringalats.

## En bref

### - Échappée Grignolaise :

Une cinquantaine de sportifs sont venus à "L' Echappée Grignolaise" pour faire de la randonnée pédestre, une randonnée VTT ou encore de la course à pieds en mixité. Cette manifestation est organisée par l'Association Sabla Sport Adapté.

### - Surf à Lacanau :

60 sportifs ont pu goûter aux joies du surf, dans d'excellentes conditions de pratiques grâce à l'encadrement avisé du Lacanau Surf Club. Ce club labellisé "valides-handicapés pour une pratique sportive partagée" accueille le CDSA 33 et ses sportifs depuis 5 ans maintenant. Pour certains le "take-off" n'avait plus de secret à la fin de la séance.

### - Rando pour Tous à Arzac :

Le Club de l'Avenir Pédestre Arsacais a accueilli pour la 2ème année une "Rando pour Tous" en partenariat avec le Comité de Randonnée Pédestre de la Gironde.

Cette journée a permis aux 30 sportifs présents de faire deux boucles : 6km le matin et 3km l'après-midi.

### - Walters du Sport :

Le 6 juin dernier le monde sportif associatif était mis à l'honneur durant la cérémonie des Walters du sport. L'association des Gringalets a été récompensée pour son travail d'intégration des sportifs en situation de handicap à cette occasion par le Walter du Sport "sports et citoyenneté".

Vous trouverez la vidéo de présentation projetée lors de cette soirée.

### - Championnat de France de Football à 7 :

Félicitation aux équipes girondines pour leurs parcours dans cette compétition et merci au RC Chambéry qui ramène le titre D1 dans leur valise. Bravo à l'ensemble des joueurs et au staff. Vous trouverez la photo de l'équipe ci-dessous.

## Pièces jointes

**Photo du RC Chambéry** (taille : 380 ko)

## Le mot du Doc

### SPORT ET SOMMEIL

Afin de progresser dans son sport, il est nécessaire d'associer des phases d'entraînement, de repos et une bonne hygiène de vie (alimentation, hydratation). Le sommeil joue donc un rôle important dans la progression et la performance sportive.

### A QUOI SERT LE SOMMEIL ?

- Récupération
- Réparation des muscles
- Relaxation complète générale, cérébrale et musculaire
- Renforcement du système cardiovasculaire
- Reconstitution des stocks énergétiques

### QUAND DORMIR ?

Les périodes les plus propices au sommeil :

- vers 13h : sieste
- entre 23h et 7h

### COMBIEN DE TEMPS DORMIR ?

- Rien ne sert de dormir plus que nécessaire !
- La quantité de sommeil dépend de chacun.
- Mais cela est plus important chez le sportif que chez le sédentaire (entre 8h et 9h).



## Visionnez le dernier "Tout en images" de la saison...

