



Actualité du CDSA 33 - Septembre 2014

<http://www.cdsa33.org/newsletters/15>

Mot du président :

La saison 2014-2015 démarre avec son lot de changements. Le site du CDSA 33 a fait peau neuve pour être encore plus accessible et mieux répondre aux besoins de nos associations.

Nous réunissons en ce début de saison, les éducateurs et référents sportifs afin d'échanger avec eux autour de leurs attentes, de leur difficultés et des réponses que nous pouvons apporter.

Ces initiatives ont pour but d'entretenir le dynamisme dont fait preuve le sport adapté en Gironde et de renforcer la diversité de l'offre sportive pour nos licenciés.

Ce travail, œuvre de tous bénévoles dans les associations, professionnels des établissements et professionnels du CDSA33, contribue à faire de l'Aquitaine la première région de France et du CDSA33 le deuxième département. Au-delà des chiffres, c'est la diversité et les rencontres nouvelles qui viennent enrichir sportifs et encadrants.

Que ce dynamisme se poursuive encore cette année. Bonne saison à tous et au plaisir de vous croiser sur nos journées.



Randonnée à Belin-Beliet 23/09/2014 :

En partenariat avec le foyer Sésame Autisme du Barp et son association sportive Sport Adapté, le CDSA 33 a organisé une randonnée pédestre à Belin-Beliet. Cette journée a permis à 43 sportifs de venir pratiquer la randonnée pédestre sur deux boucles 5km le matin et 3km l'après-midi.

La mixité était encore au rendez-vous puisque les randonneurs du Barp et de Salles ont accompagné et échangés avec nos sportifs hors du commun tout au long de cette journée.

Le CDSA 33 tient à les remercier pour leur engagement auprès des personnes en situation de handicap mental et le partenariat privilégié qu'ils ont su mettre en place avec le foyer Sésame Autisme du Barp tout au long de la saison.



Réunion des éducateurs 26/09/2014 :

Le CDSA 33 a convié les référents sports et éducateurs sportifs des établissements spécialisés de la Gironde à une réunion de présentation du Sport Adapté avec de nombreux échanges sur les pratiques de chacun riches d'enseignements.

Plus de 35 professionnels se sont retrouvés pour faire connaissance et partager leur expérience du Sport Adapté notamment.

Les discussions se sont poursuivies l'après-midi autour de la présentation et de la pratique de l'activité "Golf Adapté" où chaque participant a pu échanger avec son partenaire de jeu au golf Blue Green de Bordeaux Lac sur le parcours école du pitch&putt.

Une grande réussite pour ce premier rendez-vous, qui nous l'espérons sera porteur de nouveaux projets sportifs pour les personnes en situation de handicap mental ou psychique de la Gironde.



Journée Sport de Nature à Hostens 28/09/2014

Ce dimanche plus de 2000 personnes se sont données rendez-vous sur le domaine d'Hostens où le mouvement sportif Girondin vient faire découvrir ses activités accessibles à tous. Au total 20 sports de nature représentés, le CDSA était là pour informer le public sur son champ d'action auprès des personnes en situation de handicap mental et/ou psychique tout en animant un atelier sarbacane.

Une vingtaine de nos sportifs s'est déplacée afin de s'initier à de nouvelles activités.

Pièces jointes

[journée sports de nature](#) (taille : 1,1 Mo)



Félicitations à nos Champions de France Girondins de la saison 2013-2014 :



Le CDSA 33 tenait à mettre à l'honneur les bons résultats des sportifs girondins sur les championnats de France Sport Adapté.

Nos champions sont montés sur 57 podiums des différents championnats nationaux dont 26 sur la plus haute marche.

Le CDSA remercie les sportifs qui ont su se dépasser tout au long de la saison et s'entraîner durement et de manière assidue pour obtenir ces résultats. Il ne faut pas oublier les entraîneurs et les bénévoles qui s'investissent toujours plus et qui permettent à nos sportifs hors du commun de progresser, d'exprimer et vivre leur passion.

Pièces jointes

Les Girondins Champions de France Sport Adapté (taille : 530 ko)

Le mot du Doc :



10 conseils pour une reprise sportive réussie

1) Seul ou en groupe ?

Choisissez selon votre niveau. Il n'y a pas vraiment de règle stricte. A vous de choisir selon votre niveau, la connaissance de vos limites et votre tempérament. Ne pas brûler les étapes avec une reprise trop rapide. Être à l'écoute de son corps, de son souffle.

2) Reprenez progressivement :

Quel que soit le niveau de base, l'arrêt de toutes pratiques sportives engendre une perte de la condition physique (cardio-musculaire, force, vitesse, endurance, souplesse). Il faut donc se donner du temps avant de retrouver ses sensations en planifiant une évolution quantitative et qualitative..

3) Soyez régulier et patient :

Le risque est de vouloir recommencer trop rapidement. Cela peut entraîner des blessures et ce n'est pas le meilleur moyen d'améliorer ou de retrouver son niveau. Il est préférable d'étaler sa reprise dans le temps.

4) Variez les plaisirs :

Varier son activité est primordiale. Marche, course à pied, vélo, natation, une reprise multi-activités permet de travailler l'ensemble des muscles et bien préparer son corps, mais aussi de varier les plaisirs et de garder la motivation.

5) Choisissez bien votre matériel et votre terrain :

Il est important d'avoir du bon matériel, chaussures notamment, et de courir sur sol souple de préférence pour éviter d'agresser un corps qui est resté en sommeil... et/ou qui a pris 2 ou 3 kilos.

6) Construisez bien vos séances :

Quel que soit votre niveau, il y a des étapes à respecter pour construire une séance. Un échauffement général. Puis un échauffement plus spécifique. Puis entrer dans le cœur de la séance (vitesse) ou passif (marche) et des temps plus ou moins longs.

Puis une phase de retour au calme

7) Ne négligez pas la condition physique générale :

En complément de sa pratique sportive habituelle, on peut ajouter des séances dites de PPG (préparation physique générale) qui permettent d'améliorer sa condition physique, sans appareil de musculation.

8) Pensez à bien récupérer :

Le port de chaussettes de contention ; le massage manuel ; la douche froide ; l'hydratation pendant l'effort ou 30' après maximum ; une bonne alimentation et une nuit réparatrice. Le repos fait aussi parti de l'entraînement et de la progression.

9) Prenez des notes :

Noter ses séances permet de mieux maîtriser le contenu.

10) Avant de reprendre...n'oubliez pas la visite médicale !

Pour plus de prudence, passez une visite médicale avant de démarrer toute activité sportive.

“Tout en images” ...

Bon visionnage...

