



Parrain de la journée : Frank Dubois

Par le sport, (re)conquérir l'impossible !?

Le sport pour tous

Mardi 19 mars 2019

Plaine des Sports de Cointe - de 9h à 15h



Dans le cadre de la Semaine de l'Accessibilité 2019, le Département des Services Sociaux et de la Proximité vous invite à une **journée sportive accessible à tous**.

Par équipe de **8 personnes maximum**, nous vous proposons de **choisir par ordre de préférence 6 initiations sportives** dans le tableau ci-dessous. Au cours de la journée, vous aurez la possibilité de pratiquer 4 d'entre-elles.

Types de sports proposés

Danse latine : bouger et s'amuser sur des rythmes latins endiablés et ensoleillés.



Gym douce : bouger son corps de manière douce par des mouvements gymniques (échauffement, travail de la respiration, souplesse, tonification musculaire et étirements).



Matériel mis à disposition : chaises et tapis.

Escalade : vous rêvez de grimper les plus hauts sommets ? Les plus belles voies s'ouvrent à vous quel que soit votre niveau.



Tir à l'arc : devenez pour un moment l'archer Robin des Bois en alliant concentration et précision.



Boccia : tu tires ou tu pointes ? Ce sport permet d'élaborer une stratégie, de jouer en équipe, de faire confiance à son partenaire avec adresse et réflexion.



Cycles : envie de pédaler à la force des bras ? ou de se laisser bercer dans un pousse-pousse ? Alors le handbike et la joëlette vous seront proposés !



Cécifoot : tendez l'oreille au son de la clochette pour repérer le ballon. Seuls les guides et le gardien voyants vous aideront à faire émerger en vous le talent d'un Ronaldo.



Poul Ball : sport fun et facile à découvrir provoquant à coup sûr rires et partages sans esprit compétitif. Faites tomber la cible ennemie dans ce sport d'équipe mixant basket-ball, handball, tchoukball.



Karaté : Frank Dubois, champion du monde para-karaté, vous transmettra son savoir au travers de mouvements simples à réaliser.



Jeu d'échecs : découvrez le déplacement des pièces, placez vos pions et affrontez-vous dans un duel sans merci dans ce jeu alliant réflexion et stratégie.



Nom de l'association

Sports choisis

- | | |
|---------|---------|
| 1. | 4. |
| 2. | 5. |
| 3. | 6. |

Responsable de l'association

Nom	Prénom	Téléphone
.....

Membres de l'association (8 max.)

Prénoms	Type de difficulté et/ou handicap
1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.

Chaque participant est habillé d'une tenue sportive et amène son pique-nique pour midi. Chaque groupe est accompagné de l'encadrement habituel de l'institution. Règlement RGPD : les données à caractère personnel mentionnées dans ce document ne seront utilisées que dans le cadre du traitement administratif de votre demande.