

## COMPETITION

Sur le plan promotionnel, les personnes handicapées non affiliées peuvent participer aux concours. Ils ne sont pas éligibles pour le championnat de Belgique.

13h00	Lancer de massue	PHY assis	H/F
13h00	60m	Course enfant U14	H/F
13h05	60m	Récréatif	H/F
13h30	60m	Race Running	H/F
13h35	60m	Wheelers	H/F
13h40	60m	PHY/INT debout	H/F
13h45	60m TC + U18	INT	H/F
13h45	Poids	PHY assis	H/F
14h30	Poids	PHY/INT	H
14h30	Hauteur	PHY/INT/VIS	F
14h30	Hauteur	PHY/INT/VIS	H
14h30	Longueur	PHY/INT	H
14h30	Longueur TC + U18	VIS	H
15h00	Poids	PHY/INT	F
15h00	200m	PHY/INT/VIS	H
15h00	200m	PHY/INT/VIS	F
15h30	Longueur TC + U18	VIS	F
15h30	Poids	VIS	H
15h30	800m	PHY/INT/VIS	H
15h50	800m	PHY/INT/VIS	F
16h10	4x200	PHY/INT/VIS	H
16h15	Poids	VIS	F
16h20	4x200	PHY/INT/VIS	F
16h30	Tour en musique	Récréatif	H/F
16h40	Hommage	Récréatif	H/F

## RECREATIF/ PROMOTIONNEL

Activités destinées à toutes les personnes déficientes, affiliées à une fédération ou non.

13h-13h30 60m sur piste

Ordre de passage:

13h30 - 14h10 stand 1  
 14h10 - 14h50 stand 2  
 14h50 - 15h30 stand 3  
 15h30 - 16h10 stand 4

Un large panel d'activité est proposé et adaptés aux capacités de la personne participante.

16h30

Course d'endurance  
en musique

**Activités dans les stands :**

- Structures gonflables avec différentes formes de mouvement
- Mur interactif Lü (lancer)
- Go 4 Orienteering (marche/course)
- Danse

Toutes les activités récréatives ont lieu dans la salle de sport adjacente et dans la salle de danse (zone d'échauffement).

**Accompagnants/Guides :**

Il est demandé de prévoir des accompagnants pour les activités récréatives/découvertes. Des groupes de 10/15 personnes seront organisés. Les membres d'un même club resteront ensemble.

**L'athlète/le participant pourra soit participer au Championnat de Belgique Indoor soit aux activités récréatives. La participation aux deux n'est pas permises.**

**INSCRIPTIONS**

**A) Pour la compétition (Championnat de Belgique handisport indoor)**

- pour les membres affiliés à VAL/LBFA : via le secrétaire du club
- pour les non-membres et les étrangers : [paula@atletiek.be](mailto:paula@atletiek.be)

**B) Pour les ateliers découvertes**

- tout le monde : via [paula@atletiek.be](mailto:paula@atletiek.be) en indiquant son nom, son club éventuel et sa date de naissance

**PARTICIPATION GRATUITE** et entrée gratuite pour les spectateurs