

2^{ème} Défi Santé Vous Sport Adapté

18 mai 2017 – Romagnieu

La Ligue Sport Adapté Rhône-Alpes et le Comité Départemental de Sport Adapté de l'Isère organisent le **2^{ème} Défi « Santé Vous Sport Adapté » !**

QUI EST CONCERNÉ ?

Ce défi s'adresse aux adultes et jeunes en situation de handicap mental ou psychique (et troubles associés), souvent éloignés de la pratique d'activités physiques et sportives. L'objectif est de sensibiliser les participants aux bonnes habitudes alimentaires et à la pratique d'activités physiques et sportives, tout en partageant un moment de convivialité.

DATE : Jeudi 18 mai 2017

LIEU : Base de loisirs de Romagnieu -38480 ROMAGNIEU

PROGRAMME PRÉVISIONNEL :

● **Activités proposées :**

- Marche d'orientation
- Cycles et engins roulants (tricycle, handbike, joëlette, trottinette)
- Volley-ball Adapté
- Parcours Santé

● **Ateliers sur des thématiques de santé**

● **Fil rouge:** « Je marche pour ma santé »

Chaque équipe sera constituée de **2 à 5 sportifs** avec leurs accompagnateurs. L'équipe peut être constituée de personnes en situation de handicap et de personnes valides.

L'équipe s'inscrira à au moins 2 des 4 activités. En choisissant de participer au Défi Découverte ou au Défi Santé.

2^{ème} Défi Santé Vous Sport Adapté

18 mai 2017 – Romagnieu

DÉROULEMENT :

- A partir de 9h00 :** Accueil à la base de loisirs de Romagnieu
- 10h00- 12h00 :** Activités et ateliers libres
- 12h00- 13h00 :** Pause repas
- 13h00 - 15h00 :** Activités et ateliers libres
- 15h00 - 15h30 :** Collation - Remise des récompenses - Clôture de la journée

INFOS COMPLÉMENTAIRES :

La participation sera de **5€** pour les licenciés FFSA et de 12€ pour les non licenciés (frais participation + tarif de licence journée).

Un **certificat médical** de non contre-indication aux activités vous sera demandé (voir modèle en pièce jointe).

Le dossier d'inscription détaillé vous sera envoyé 2^{ème} quinzaine de février.



CONTACTS :

Gaëlle CHAFFARDON - Comité Départemental Sport Adapté 38

gaelle.cdsa38@gmail.com

06 33 54 79 55

Marion PACE - Ligue Sport Adapté Rhône-Alpes

marionp.sara@gmail.com

06 51 32 51 97