



Aqua Défi

Claudine Desmars

Dimanche 2 décembre 2018

Jetez-vous à l'eau
A chacun son défi!



9H - 16H

Centre Aqualib'
Avenue Charles de Gaulle
38260 La Côte St André



Bièvreisère
communauté

Contact CDSA 38
04.76.26.63.82 / 06.33.54.79.55
gaille.cdsa38@gmail.com
sportadapte38.fr



Dimanche 2 décembre 2018

JOURNEE

AQUATIQUE POUR TOUS



A l'attention des responsables sportifs

Le 30/10/2018

Le Comité Départemental Sport Adapté de l'Isère propose aux sportifs de la région Auvergne Rhône-Alpes une journée orientée autour des activités aquatiques : l'Aqua Défi Claudine Desmars !

Des **ateliers ludiques, non compétitifs** rassembleront l'ensemble des pratiquants afin que chacun puisse prendre du plaisir dans la rencontre en toute sécurité et en lien avec son projet sportif.

Qui est concerné ?

Tous licenciés de la Fédération Française de Sport Adapté, ainsi que les non licenciés qui pourront prendre une « licence d'un jour » (coût : 7€), nageurs (tous niveaux) ou non nageurs.

La constitution des équipes se fera le matin même sur place en mélangeant les sportifs (nageurs et non-nageurs).

Lieu :

Centre AQUALIB'

Avenue Charles de Gaulle
38260 La Côte-Saint-André

Programme de la journée:

- 9h00 - 9h30 : Accueil des délégations
- 10h00 : Début des activités aquatiques
- 12h00 : Repas tirés du sac (des rotations seront envisagées suivant le nombre d'inscrits)
- 14h00 : Reprise des activités aquatiques
- 16h00 : Fin des activités, remise des diplômes et pot de l'amitié

Ateliers Prévisionnels : le détail vous sera communiqué la semaine précédente

Il y aura des **ateliers défis** et d'autres de **découverte** : relais marathon, aqua-Relax, aqua-Boxe, parcours acrobatique, jeux d'adresse, toboggan géant...

Rappels : Tenue, équipement et accompagnement

- bonnet de bain obligatoire
- maillot de bain obligatoire (pas de caleçon)
- lunettes conseillées
- chaque accompagnateur de groupe devra être **en tenue** pour accompagner les sportifs sur les ateliers voire dans l'eau !

Pour les **non-nageurs**, merci de prévoir, dans la mesure du possible, des encadrants supplémentaires.

Inscriptions :

Les inscriptions doivent s'effectuer à l'aide de la fiche ci-jointe et être renvoyées par mail au CDSA 38 : gaelle.cdsa38@gmail.com au plus tard **le 28 novembre 2018**.

Tout sportif ne présentant pas les éléments suivants à son arrivée sur le site se verra refuser l'entrée dans les bassins :

- **licence FFSA** (compétitive ou non compétitive) 2018/2019, ou **licence d'un jour** (7€/sportif)
- **certificat médical** de non contre-indication à la pratique physique des activités aquatiques
- règlement de **5€/sportif** à l'ordre du CDSA 38 (frais d'inscription).

Sportivement,

Toute l'équipe du CDSA 38.