

# Projet « Samedi Multi activités » Sport Adapté

Le Comité Départemental du Sport Adapté de la Savoie (CDSA 73) a la volonté de proposer des journées multi activités le samedi, a raison d'une fois par mois. Chaque journée aura un thème différent et les sportifs pourront s'inscrire à autant de journées qu'ils le souhaitent.

Le but de ce projet est de donner la possibilité de pratiquer sur les temps libre le week-end et de découvrir diverses activités de loisirs. Il a aussi pour but de toucher les personnes qui n'ont pas forcément la possibilité de pratiquer en semaine mais également de se retrouver de manière collective en dehors de leur cadre habituel. C'est aussi l'opportunité de faire le lien avec nos clubs pour mettre en place une pratique régulière.

## Objectifs :

- Apporter du bien être physique et psychique
- Se servir de l'activité physique comme lien social
- Partager des moments conviviaux
- Agrémenter les temps libre sur les weekends
- Mais aussi, développer la confiance en soi, l'autonomie et bien sûr, les capacités physiques et motrices

## Pour qui ? Effectif ?

- A partir de 15 ans
- Les sportifs devront **être éligibles et licenciés** à la FFSA
- Un groupe de 7 sportifs et 2 encadrants. Si demandes plus importantes, possibilité d'augmenter l'effectif de groupe jusqu'à 14 sportifs + 4 encadrants.

## Encadré par qui ?

Les salariés du CDSA 73. Pour les activités physiques spécifiques type escalade, nautiques, etc., des professionnels diplômés seront chargés de l'encadrement.

## Comment participer ?

- Licence FFSA 2020/2021 validée
- Fiche inscription complétée
- Règlement effectué

## Tarifs ?

- 1 à 3 journées : 20€/journée + surcoût éventuel lié à l'activité (cf étoiles)
- 4 à 7 journées : 18€/journée + surcoût éventuel lié à l'activité (cf étoiles)
- Si les 7 : 110€ le tout + surcoûts éventuels liés aux activités (cf étoiles)

## Planning prévisionnel :

Amplitude horaire de la journée : De 9h30 et 17h. Le repas du midi sera tiré du sac. Ces horaires sont susceptibles d'être modifiés selon les activités proposées (en fonction du temps de trajet nécessaire pour se rendre sur certaines activités).

Date	Thème	Activités ou date de report en cas d'intempéries
Samedi 24 octobre 2020	<b>Montagne</b> : randonnée, observation d'animaux, accrobranche**	Bubble foot, Laser game et activités en gymnase
Samedi 28 novembre 2020	<b>Activités pleine nature</b> : jeux d'orientation et escalade* (en intérieur)	
Samedi 23 janvier 2021	<b>Détente</b> : thermes*** et yoga	
Samedi 13 février 2021	<b>Neige</b> : raquettes, snooc ou ski de rando***, jeux autour de la neige	Report le 27 février
Samedi 20 mars 2021	<b>Bien-être</b> : équithérapie et balade nature	
Samedi 24 avril 2021	<b>Jeux de précision</b> : pétanque, tir à l'arc, disque-golf	
Samedi 19 juin 2021	<b>Nautique*</b> : paddle, voile, catamaran, jeux aquatique	Report le 26 Juin

\* surcoût de 5€

\*\* surcoût de 10€

\*\*\* surcoût de 15€

## COVID-19

Compte-tenu de la situation sanitaire actuelle, nous appliquerons les **gestes barrières** ainsi que les protocoles liés aux activités et infrastructures de la ville concernée. Vous recevrez une **fiche spécifique** précisant le déroulement de **chaque journée** (accès vestiaires/sanitaires, ...).

En cas d'annulation liée au COVID-19, un avoir sera effectué aux participants, utilisable la saison suivante ou remboursement possible.

## Contacts :

Delphine CAMENSULI – CDSA 73

[cdsa73.delphine@gmail.com](mailto:cdsa73.delphine@gmail.com)

Té : 09 80 51 32 75 / 07 82 87 60 05

Maëva GUILLAMIN – CDSA 73

[agentcdsa73@gmail.com](mailto:agentcdsa73@gmail.com)

Té : 09 80 51 32 75 / 07 82 90 87 76