



COMITE DEPARTEMENTAL SPORT ADAPTE 49



SAISON 2022/2023

Randonnée SA Santé

Les Randonnées SA Santé sont destinées aux personnes issues de Foyers de Vie, de SAVS (Services d'Accompagnement à la Vie Sociale), de CAJ (Centre d'Accueil de Jour), de C2A (Centres d'Accueil et d'Activités) et aussi d'ESAT (Etablissement de Service et d'Aide par le Travail) ou autres services accueillants des adultes.



Comité Départemental Sport Adapté 49 Maison des Sports
7 rue pierre de Coubertin - 49136 **LES PONTS DE CE**
06.24.86.58.42 cdsa49.projet@gmail.com



COMITE DEPARTEMENTAL SPORT ADAPTE 49

Présentation

- Temps de sensibilisation (10/15 min) + temps de pratique
- Un échauffement est proposé en amont des départs sur les parcours

Objectifs

- Proposer un accès à la pratique sportive adaptée dans un environnement stable, sécuritaire et assurant la réussite et la prise de plaisir avec la nature.
- Découvrir une pratique de la randonnée, les efforts associés et favoriser la condition physique.
- Travailler sur la coopération, la cohésion, la communication et l'entraide afin de développer les compétences sociales.
- Sensibiliser le public sur le programme SA Santé (Test SA Santé, nutrition, hydratation, tabac, activité sportive régulière...)

Bienfaits

- Favoriser le maintien et le développement d'une motricité globale, de l'autonomie, en s'enrichissant des sensations vécues et du plaisir ressenti par le pratiquant.
- Donner du sens à la réalisation afin de s'adapter à son environnement physique et social, de s'exprimer et de s'ouvrir au monde.
- Permettre l'épanouissement personnel au travers de la réussite.
- Valoriser l'effort du sportif
- Limiter contre les effets du vieillissement, de l'inactivité physique (et pathologies chroniques éventuelles)

Où et Quand ?

LE PLANNING PEUT ÊTRE SUSCEPTIBLE D'ÊTRE MODIFIÉ

Dates	Horaires	Manifestations	Lieux
Vendredi 17 Mars	13h30 à 16h	Randonnée de 5km	Cantenay Epinard, parking entrée village
Vendredi 14 Avril	13h30 à 16h	Randonnée de 5km	Maulévrier
Vendredi 12 Mai	13h30 à 16h	Randonnée de 4,6km	Les Rosiers sur Loire, place de la mairie
Vendredi 16 Juin	13h30 à 16h	Randonnée de 4 km	Noyant la gravoyère

NOUS REVIENDRONS VERS VOUS POUR LES DETAILS CONCERNANT LES LIEUX.

ADHESION :

- Une adhésion au programme de 20€ pour un groupe de 10 personnes vous sera demandée par structure.

Pour les questionnements...

Un groupe de 12 personnes = 40€ d'adhésion

Un groupe de 5 personnes = 20€ d'adhésion

Si vous avez des questions n'hésitez pas à me contacter.

**PENSEZ A VOUS MUNIR D'UNE GOURDE OU
BOUTEILLE D'EAU INDIVIDUELLE**