

Carte randonnée



L'Office Municipal des Sports & la Ville de La Chapelle-sur-Erdre présentent...

Handi'Chap

Tous égaux dans le sport

2009

voile Randonnée

La Bouisson de la Grolle

La Coutancière

La Grimaudière

Participation gratuite

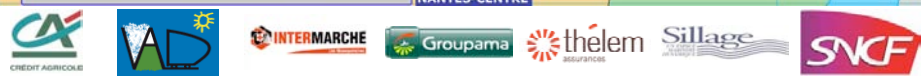
Restauration

samedi 13 juin 2009

LA CHAPELLE SUR ERDRE

Renseignements et inscriptions
02 51 81 87 22 - <http://handichap.over-blog.org>

Handi'chap vous propose, à toi qui vis avec un handicap et à toi que l'on appelle "valide", de pratiquer ensemble une ou plusieurs activités sportives.





Pour vous inscrire, il vous suffit de reporter les lettres correspondant à vos choix sur la fiche d'inscription jointe. Accès libre.

Horaire	Activité	Type		Lieu	Durée
		démo	initiation		
10h	Accueil des participants			La Coutancière - Salle P. David	
10h	Voile : Grimaudière vers Gandonnière		A1	La Grimaudière - Base nautique	1h
10h	Randonnée : Coutancière - Gandonnière		B1	La Coutancière	1h
10h30	Judo		C1	La Coutancière - Dojo	1h
10h30	Badminton		D	La Coutancière - Gymnase	1h
10h30	Calèche tirée par cheval		E1	La Coutancière	2h
10h30	Voile initiation		F1	La Grimaudière - Base nautique	2h
10h30	Parcours fauteuil		G	La Coutancière - Plateau	jusqu'à 17h
10h30	Mur d'escalade		H	La Coutancière - Plateau	jusqu'à 17h
10h45	Stretching - séance de gymnastique		I	La Coutancière - Salle Tonique	1h
11h	Conférence			La Coutancière - Salle P. David	1h
11h	Voile : Gandonnière vers Grimaudière		A2	La Gandonnière - Ponton	1h
11h	Athlétisme : fauteuil +handibike + 1500m (courses)		J1	Stade du Buisson de la Grolle	1h
11h	Randonnée : Gandonnière - Grimaudière		B1	La Gandonnière	1h
11h30	Karaté		K	La Coutancière - Dojo	1h
11h30	Handball		L	La Coutancière - Gymnase	1h
11h45	Boccia, sarbacane, sport adapté		M	La Coutancière - Salle Tonique	jusqu'à 17h

Horaire	Activités	Type		Lieu	Durée
		démo	initiation		
à partir 12h	Restauration			Coutancière + Grimaudière	
14h	Tennis handisport fauteuil		O	La Coutancière - Gymnase	1h
14h	Athlétisme : lancers et sauts		P	Stade du Buisson de la Grolle	1h30
14h	Calèche tirée par cheval		E2	La Coutancière	3h
14h	Voile initiation		F2	La Grimaudière- Base nautique	1h30
14h30	Kung-fu		Q	La Coutancière - Dojo	1h
14h30	Céci-foot		R	Stade du Buisson de la Grolle	1h30
14h30	Tennis de table		S	La Coutancière - Salle P. David	2h
14h30	Pétanque fauteuil		T	La Coutancière - Plateau	2h
15h	Basket fauteuil		U	La Coutancière - Gymnase	1h
15h	Randonnée : Grimaudière - Gandonnière		B2	La Coutancière - Plateau	1h
15h	Voile : Grimaudière vers Gandonnière		A3	La Grimaudière - Base nautique	1h
15h30	Athlétisme + fauteuil + handibike (courses)		J2	Stade du Buisson de la Grolle	1h
15h30	Voile initiation		F2	La Grimaudière - Base nautique	1h
16h	Randonnée : Gandonnière - Coutancière		B2	La Gandonnière	1h
16h	Rugby fauteuil		W	La Coutancière - Gymnase	1h
16h	Judo		C2	La Coutancière - Dojo	1h
16h	Voile : Gandonnière vers Grimaudière		A4	La Gandonnière - Ponton	1h
17h	Danse			La Coutancière - Salle P. David	20m
17h30	Danse			La Coutancière - Salle P. David	20m
18h	Cocktail			La Coutancière - Salle P. David	

activités en démonstration

Informations pratiques :

Les randonnées se font à pied, en joëlette, en bateau, en fauteuil, en tricycle ou à poney.

Des navettes en minibus adaptés permettront d'aller d'une étape à l'autre (inscriptions sur place).