



**COMITE DEPARTEMENTAL  
DU SPORT ADAPTE DE LA GIRONDE**  
**Maison départementale des sports**  
153 rue David Johnston - 33000 BORDEAUX  
Tel: 05.56.00.99.10 - Fax: 09.59.23.99.10  
Site: [www.cdsa33.org](http://www.cdsa33.org) Mail: [contact@cdsa33.org](mailto:contact@cdsa33.org)



Aux Responsables Sportifs des Associations Sport Adapté en Gironde.

Chers Collègues et Amis sportifs,  
Le Comité Départemental du Sport Adapté 33,  
en partenariat avec le Comité de Gironde de Natation  
et le concours de la ville du Bouscat,  
organise des

## **Parcours Orientés Activités Aquatiques**

**samedi 08 février 2014  
de 13h30 à 17h30  
à la piscine municipale des Ecus  
82 Rue des Ecus 33110 Le Bouscat**

⇒ **La manifestation est gratuite pour tout sportif licencié** à la Fédération Française du Sport Adapté.

La journée est sous la surveillance des maîtres nageurs de la piscine. Les ateliers sont encadrés par des professionnelles qualifiés et/ou des bénévoles dirigeants.

## **Programme**

### **13h30 Accueil des participants**

### **14h30 Parcours Orientés Activités Aquatiques**

Un parcours d'aisance aquatique vous est proposé. Il doit permettre à tous d'évoluer en toute sécurité dans un milieu aquatique, en proposant un aménagement spécifique du bassin par du matériel adapté.

Thèmes : immersion, déplacement, équilibration, propulsion

Objectifs : Appréhender le milieu aquatique. Se sentir en sécurité dans le bassin à tous les endroits et dans toutes les situations. Savoir se déplacer, s'immerger, flotter, s'équilibrer, attraper des objets (au sol, de tailles et de formes différentes) Le parcours sera adapté en fonction du niveau de chacun (appréhension, compréhension, capacités, envies...) mais la découverte du milieu se fera de manière globale.

Avec comme objectif primordial PRENDRE du PLAISIR d'une manière générale.

### **15 h Pause**

C'est aussi l'occasion de voir la compétition qui se déroule sur le bassin d'à côté...

### **15h15 Petits jeux**

Seront proposés des jeux en fonction des envies de chacun : Béret, épervier, chasse au trésor...et pourquoi pas de l'aquagym ?

### **16h Baignade libre**

Mise à disposition de matériel si nécessaire.

*Remarque : La sortie du bassin peut se faire à n'importe quel moment en prévenant l'animateur responsable de l'activité.*

**Pour une meilleure organisation sportive, nous vous prions de bien vouloir adresser vos inscriptions avant le 03/02/2014 afin de prévoir l'encadrement des activités :**

**Au Comité Départemental du Sport Adapté** (par courrier, fax, e-mail ou téléphone)

Dans l'attente de vous retrouver lors de cette journée, recevez chers collègues et amis sportifs nos cordiales salutations.