



**CDOS**  
**GIRONDE**

# **LES ENGAGEMENTS ET CONSEILS DU MOUVEMENT SPORTIF GIRONDIN POUR LA PRATIQUE DES SPORTS DE NATURE**



## EN VENANT SUR CETTE JOURNÉE, VOUS TROUVEREZ :



Des professionnels et bénévoles formés à l'encadrement des Sports de Nature



Des activités accessibles à tous



Du matériel adapté aux participants



Des encadrants formés aux gestes qui sauvent et garantissant votre sécurité



Des activités et animateurs qui respectent l'environnement

## 5 CONSEILS POUR PRATIQUER LES SPORTS DE NATURE :



Choisir une tenue adaptée à l'activité et aux conditions météorologiques



Respecter les consignes données par les encadrants



Écouter son corps et respecter son rythme



S'alimenter et s'hydrater en fonction de l'intensité de l'effort



Connaître et respecter l'environnement dans lequel je pratique

## RÉALISER UN PIQUE-NIQUE ZÉRO DÉCHET :



Pour mon repas, je fais « maison » avec des produits de saison car c'est souvent moins coûteux et moins producteur de déchets (boîtes hermétiques)



Pour les boissons, je privilégie les grands contenants



J'utilise la vaisselle lavable

## TROUVEZ UN CLUB POUR MA PRATIQUE ?



### CD ATHLÉTISME

05 56 80 56 53 / 09 51 11 24 43  
comite33athle@gmail.com



### CD AVIRON

05 57 12 28 56 / 06 99 06 52 62  
trichet@pierroton.inra.fr



### CD CANOE KAYAK

06 78 66 54 11  
cdck@wanadoo.fr



### CD CHAR À VOILE

05 57 52 42 32 / 06 61 77 46 84  
japriva@wanadoo.fr



### CD COURSE D'ORIENTATION

06 09 59 09 73  
alain.cournut@wanadoo.fr



### CD CYCLOTOURISME

05 57 87 67 08 / 06 18 99 31 78  
ffct.codep33@orange.fr



### CD HANDISPORT

05 56 48 56 59  
cd33@handisport.org



### CD MONTAGNE ET ESCALADE

06 81 89 38 15 / 06 11 53 81 11  
presidentcd33ffme@yahoo.fr



### CD NATATION

05 56 44 00 80 / 06 08 28 86 82  
contact@ffnatation33.org



### CD PARACHUTISME

05 56 95 76 31 / 06 21 30 60 19  
cdparachutisme33@free.fr



### CD PECHE SPORTIVE

06 89 93 04 11  
patrick.lacampagne733@orange.fr



### CD RANDONNÉE PÉDESTRE

05 56 00 99 26  
cdrp33@neuf.fr



### CD ROLLER

06 17 78 81 65  
comite33.rollerskating@gmail.com



### CD SPÉLÉOLOGIE

06 81 89 38 15 / 06 11 53 81 11  
presidentcd33ffme@yahoo.fr



### CD SPORT ADAPTÉ

05 56 00 99 10 / 06 33 03 02 37  
contact@cdsa33.org



### CD SPORT EN MILIEU RURAL

06 52 35 15 36  
guy.ranchou@gmail.com



### CD SURF

06 37 55 57 05  
contact@surfingcomite33.com



### CD TIR À L'ARC

05 56 30 85 73  
christian.uteau@wanadoo.fr



### CD TOURISME ÉQUESTRE

05 56 00 99 28 / 06 81 19 08 98  
gre33@hotmail.fr



### CD UFOLEP

05 56 79 00 22  
ufolep33@gmail.com



### CD VOILE

06 73 59 25 10 / 06 70 00 89 24  
cdvoilegironde@orange.fr



### CD VOL LIBRE

06 83 46 35 64  
mireillevgl@orange.fr



### CD VOLLEY-BALL

05 56 52 83 12 / 06 22 62 79 63  
contact@volley-gironde.fr



**CDOS**  
**GIRONDE**

## COMITÉ DÉPARTEMENTAL OLYMPIQUE ET SPORTIF DE GIRONDE

Maison Départementale des Sports et de la Vie Associative  
153 rue David Johnston - 33000 Bordeaux  
05 56 00 99 05  
[contact@cdos33.org](mailto:contact@cdos33.org)  
<http://cdos33.org>

