

## Journée découverte Longe-côte

(Le Longe-côte ou randonnée aquatique est un sport consistant à marcher avec de l'eau jusqu'au diaphragme en s'aidant des bras pour avancer)

Aux Responsables Sportifs des Associations Sport Adapté en Gironde.  
Chers Collègues et Amis sportifs, cette journée est organisée par :  
Le Comité Départemental du Sport Adapté 33, en partenariat avec Le Comité Départemental de Randonnée Pédestre 33 et Le club de Longe-Côte de Lège Cap Ferret



**Mardi 25 Juin de 10 h à 16 h**  
Cercle Nautique du Ferret, Plage du Phare  
83 boulevard de la Plage, 33970 LEGE CAP FERRET

**Capacité d'accueil : 15 personnes**  
**Activité Réservée aux nageurs ou aux sportifs à l'aise en milieu aquatique**

⇒ L'engagement pour tout sportif licencié à la Fédération Française du Sport Adapté est de 2 €

⇒ A tous les autres sportifs une participation de 12 € sera demandée. Elle correspond au financement d'un Pass' Journée. (Licence journalière)

**ATTENTION : Nous vous demandons dans la mesure du possible, d'amener les brevets de natation, test anti panique et/ou sauv'nage** Merci de votre compréhension.

**Une combinaison et des chaussures fermées pouvant aller dans l'eau vous seront demandées OBLIGATOIREMENT pour éviter les risques de blessures. Si toutefois vous ne disposez pas de combinaisons, celles-ci pourront vous être prêtées le jour même, sous réserve de nous fournir les tailles en amont de la journée (Case à remplir sur la fiche d'inscription).**

### **Pour les Pass' journée**

Un **certificat médical** de non contre indication à la pratique des activités physiques et sportives sera demandé pour chaque participant.

### **Programme :**

- 10h00 Accueil des participants.
- 10h30 Début de l'activité
- 12h30 Repas issu de vos paniers
- 13h30 Reprise de l'activité Randonnée pédestre pour ceux qui le souhaite
- 15h30 Fin des activités – Pot de l'amitié

**Pour une meilleure organisation sportive, nous vous prions de bien vouloir adresser vos inscriptions avant le 17/06/2019 afin de prévoir l'encadrement des activités : Au Comité Départemental du Sport Adapté** (par courrier, fax, e-mail)

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

**Olivier GRIN**  
Président du CDSA 33