



[PACA@HANDISPORT.ORG](mailto:PACA@HANDISPORT.ORG)

04.91.45.24.65



[CD13@HANDISPORT.ORG](mailto:CD13@HANDISPORT.ORG)

04.13.31.68.62

# JOURNÉE DÉCOUVERTE HANDISPORT

 Ramsay Santé  
Clinique Provence-Bourbonne



**05 MARS 2020**

10H - 16H

GYMNASE  
SALLE APA

## PLANNING DE LA JOURNÉE

### SALLE APA

### GYMNASE

10 H  
-  
12 H

TENNIS DE  
TABLE

TENNIS  
FAUTEUIL

ERGOMÈTRE

12 H  
-  
14 H

STAND D'INFORMATION DEVANT LE  
RESTAURANT POUR ÉCHANGER AVEC LES  
COMITÉS HANDISPORT

14 H  
-  
16 H

BOCCIA

PARCOURS  
MOTEUR

SARBACANE

**SPORTIF OU NON, PROFITEZ DE VOTRE  
TEMPS LIBRE POUR TESTER, ÉCHANGER  
ET PARTAGER AUTOUR D'ACTIVITÉS  
PHYSIQUES ET SPORTIVES !**

## TOUT AU LONG DE LA JOURNÉE VENEZ ESSAYER LES ACTIVITÉS SPORTIVES

### TENNIS FAUTEUIL



En individuel ou en double, le tennis est ouvert à la plupart des personnes atteintes d'une déficience physique. Cette pratique sportive permet de développer les fonctions cardiovasculaire et respiratoire ainsi que la force et l'équilibre du tronc.

### TENNIS DE TABLE



Sport d'opposition de raquette individuel ou en double est accessible à toutes les formes de handicap physique, debout ou en fauteuil, et auditif. Cette pratique sportive permet de développer la coordination, la dextérité et la précision.

### ERGOMETRE



Support de la rééducation de nombreux troubles, cette activité favorise l'amélioration des conditions physiques, l'autonomie et développe le goût de l'effort.

## TOUT AU LONG DE LA JOURNÉE VENEZ ESSAYER LES ACTIVITÉS SPORTIVES

### BOCCIA



Sport d'opposition de balles mixte, la Boccia s'apparente à de la pétanque jouée en intérieur avec des balles en cuir. Cette pratique sportive permet de développer la coordination manuelle, la précision du geste et la stratégie de jeu.

### SARBACANE



Sport de visée individuel ou par équipe, l'objectif est de propulser un projectile sur une cible verticale. Cette pratique sportive permet de maîtriser et gérer le souffle, développer la concentration, la maîtrise des émotions et la précision.

### PARCOURS MOTEUR



Les parcours moteurs ont l'avantage d'être ludique et de développer les capacités motrices en donnant l'occasion de réaliser une activité de manière autonome qui développe le goût pour l'effort et la concentration.