

# Tire et admire !

Les activités motrices sont une discipline créée par le Sport Adapté, pour les personnes en situation de handicap mental, psychique ou de polyhandicap les plus lourdement atteintes. Ce jour, vous réaliserez 8 ateliers autour du thème « tire et admire » [ton résultat]. Pas d'exercices difficiles, promis, c'est à la portée de tout le monde !



**Date/horaires :** 01 décembre 2022 – 9h30 à 15h30.



**Lieu :** 3 boulevard de la Boucle, 57310 Guénange.



**Organisation :** Le Comité Départemental Sport Adapté de Moselle en collaboration avec la MAS les Marronniers.



**Participants :** Licenciés FFSA. Pour les non licenciés, une licence découverte est obligatoire (6,00€/participant).



**Prix :** 4,00€ (incluant les frais d'organisation et administratifs). Le règlement pourra être effectué sur place ou par virement après la manifestation sur le compte bancaire du CDSA 57. Une facture sera adressée à l'issue de la manifestation.



**Déroulement de la journée :**

- ❖ 9h30 – 10h00 : Accueil avec collation.
- ❖ 10h00 – 12h00 : Echauffement et entraînement sur les ateliers.
- ❖ 12h00 – 13h00 : Repas tiré du sac.
- ❖ 13h30 – 15h00 : Challenge sur les ateliers du matin.
- ❖ 15h00 – 15h30 : Remise des diplômes et goûter.

**Ajuste ta mire, tire et  
admire ton résultat !**