



**ASC PARCOU Lesneven**

**Journée Sport Adapté**

**« Multisports et Activités Motrices »**



L'ASC Parcou avec l'accueil de jour et le foyer de vie du bois Bernard à Lesneven, en partenariat avec la maison familiale de Plounevez-Lochrist, vous invite à une journée d'activités motrices et de loisirs à la salle de Kerjézequel à Lesneven

**Le jeudi 12 février 2026**

Les participants doivent être titulaires d'une licence FFSA, participation 2€.

Possibilité de licence un jour sur présentation d'un certificat médical de moins d'un an, participation 10€. Ne pas oublier de mentionner la date de naissance sur la fiche d'inscription.

Les épreuves porteront d'une part sur les activités motrices (déplacement, équilibre, lancer, ...) et d'autre part sur des parcours orientés et associés à divers sports (jeux d'adresse, jeux de balles, ...)



### **Programme de la journée**

**9h30 - 10h30 : Accueil et inscriptions**

**10h15-12h15 : Début des ateliers**

**12h15 -13h45 : Pause déjeuner (les participants apportent leur pique nique)**

**13h45 - 15h : Reprise des ateliers**

**Vers 15h15 - Relais : Course par équipe de 4.**

Les inscriptions se feront dans la journée.

**15h45 : Remise des récompenses - pot de clôture**