



# Tous à vos baskets avec le Club Handisport de l'Agglomération Chambérienne

*C'est la rentrée le mardi 2 septembre 2015*






Venez nombreux nous rejoindre pratiquer les multi-activités sportives du C.H .A.C

## Programme d'activités sportives handisport saison 2015/2016



Publics concernés : jeunes / adultes / seniors  
Fauteuil Roulant / Debout mal-marchants/ valides

ACTIVITES	LIEU DES ACTIVITES	JOUR DES ACTIVITES	CRENEAUX HORAIRE DES ACTIVITES	NIVEAU DE PRATIQUE	CYCLE 1 SEANCE DECOUVERTE DU 02/09 AU 01/10  6 SEANCES	CYCLE 2 DU 05/10 AU 18/12  11 SEANCES	CYCLE 3 DU 04/01 AU 25/03  11 SEANCES	CYCLE 4 DU 29/03 AU 05/07  11 SEANCES
<b>RENFORCEMENT MUSCULAIRE</b> 	GYMNASE MAGER 2 505 Route de Labiaz 73000 Chambéry	LUNDI	18H-22H	DEBUTANT A CONFIRME	1) REEDUCATIFS 2) FONCTIONNELS	1) REEDUCATIFS 2) FONCTIONNELS 3) ESTHETISME 4) PERFORMANCES	1) REEDUCATIFS 2) FONCTIONNELS 3) ESTHETISME 4) PERFORMANCES	1) REEDUCATIFS 2) FONCTIONNELS 3) ESTHETISME 4) PERFORMANCES
<b>TENNIS DE TABLE</b> 	GYMNASE Ambroise Croizat Rue du Revard à Bissy	MARDI	18H-20H	DEBUTANT A CONFIRME	1) COOPERER ET S'OPPOSER INDIVIDUELLEMENT ET COLLECTIVEMENT	1) PERCEVOIR DES INFORMATIONS PAR RAPPORT A LA BALLE/ L'ADVERSAIRE	1) PERCEVOIR DES INFORMATIONS PAR RAPPORT A LA BALLE/ L'ADVERSAIRE 2) DECIDER AGIR	1) PERCEVOIR DES INFORMATIONS PAR RAPPORT A LA BALLE/ L'ADVERSAIRE 2) DECIDER AGIR 3) ELABORER UN PLAN TACTIQUE

<p><b>PERMANENCE</b></p> 	<p>Maison des Associations 67 Rue Saint-François de Sales 73000 Chambéry</p>	<p>MERCREDI</p>	<p>14H-16H  Secrétaire du club handisport  Mme PICOT MARIE-FRANCE</p>	<p>ACCESIBILITE HANDICAP MOTEUR /SENSORIEL ET VALIDE</p>	<p align="center"><b><u>ACCUEIL TELEPHONIQUE ET RENSEIGNEMENTS</u></b> <b>PRESIDENT DE L'ASSOCIATION MR BOUDET FRANCIS</b> <b>TEL : 04 57 78 05 01</b> <b>Site Internet : <a href="http://www.arc-chambery.sitew.fr">www.arc-chambery.sitew.fr</a></b> <b>Email : <a href="mailto:chac73000@yahoo.fr">chac73000@yahoo.fr</a></b></p>			
<p><b>HANDIBASKET</b></p> 	<p>GYMNASE Delphine et Jonathan Av Marius Berroir 73000 Chambéry</p>	<p>MERCREDI</p>	<p>20H-22H</p>	<p>DEBUTANT A CONFIRME</p>	<p>1) LE JEU D APPUI 2) LA CIRCULATION DES JOUEURS 3) CROISEMENTS SUR JEU PLACE</p>	<p>1) BASE TRAVAIL APPUIS /DEPART ARRET/ TRAVAIL DE PASSES / TIRS EXTERIEURS EN COURSE</p>	<p>1) FONDAMENTAUX OFFENSIFS 2) FODAMENTAUX COLLECTIFS OFFENSIFS</p>	<p>1) FONDAMENTAUX OFFENSIFS 2/ FODAMENTAUX COLLECTIFS OFFENSIFS 3) FONDAMENTAUX DEFENSIFS COLLECTIFS</p>
<p><b>TENNIS DE TABLE</b></p> 	<p>GYMNASE Ambroise Croizat Rue du Revard à Bissy</p>	<p>JEUDI</p>	<p>18H-20H</p>	<p>DEBUTANT A CONFIRME</p>	<p>1) COOPERER ET S'OPPOSER INDIVIDUELLEMENT ET COLLECTIVEMENT</p>	<p>1) PERCEVOIR DES INFORMATIONS PAR RAPPORT A LA BALLE/ L'ADVERSAIRE</p>	<p>1) PERCEVOIR DES INFORMATIONS PAR RAPPORT A LA BALLE/ L'ADVERSAIRE 2) DECIDER AGIR</p>	<p>1) PERCEVOIR DES INFORMATIONS PAR RAPPORT A LA BALLE/ L'ADVERSAIRE 2) DECIDER AGIR 3) ELABORER UN PLAN TACTIQUE</p>
<p><b>NATATION</b></p> 	<p>Piscine du Buisson Rond Rue Saint Rose à Chambéry</p>	<p>JEUDI</p>	<p>18H-19H Ou 19H-20H</p>	<p>DEBUTANT A CONFIRME</p>	<p>1) VAINCRE L'APPREHENSION LIEE AU MILIEU</p>	<p>1) EQUILIBRATION 2) RESPIRATION 3) PROPULSION</p>	<p>1) EQUILIBRATION 2) RESPIRATION 3) PROPULSION</p>	<p>1) EQUILIBRATION 2) RESPIRATION 3) PROPULSION</p>
<p><b>TIR A L ARC</b></p> 	<p>Gymnase Jules Ferry (collège) Rue Jules Ferry 73000 Chambéry</p>	<p> VENDREDI 1<sup>ère</sup> COMPAGNIE D'ARC CHAMBERY</p>	<p>18H-20H</p>	<p>DEBUTANT A CONFIRME</p>	<p>1) ATTEINDRE LA CIBLE</p>	<p>1) ATTEINDRE LA CIBLE SANS TENIR COMPTE DU SCORE</p>	<p>1) ATTEINDRE LA CIBLE AVEC PRECISION ET REGULARITE</p>	<p>1) ATTEINDRE LA CIBLE EN FONCTION DE LA DISTANCE</p>

## Périodicité de l'activité

Hebdomadaire de Septembre à Juin  
sauf pendant toutes les Vacances Scolaires

Certificat médical obligatoire

Tenue de sport, serviette et  
bouteille d'eau obligatoire

**Bien manger,  
c'est bien s'entraîner**



## Tarifs des licences

– de 20 ans : 75,50€

– de 20 ans Compétition : 75,50€

Loisir : 75,50€

Compétition : 111€

Cadre : 75,50€

**VOUS ETES FÉRU(E) DE SPORT ?**

**N'HESITEZ PAS A PARTICIPER A D'AUTRES ACTIVITES SPORTIVES, EN CONTACTANT LE COMITE DEPARTEMENTAL HANDISPORT 73 :**

**Comité Handisport Savoie**

**90, rue Henri Oreiller**

**73000 CHAMBERY**

**Tél : 09 50 55 13 45**

**Mail : [cd73@handisport.org](mailto:cd73@handisport.org)**

**Permanence : Lundi de 16h à 18h30**

