

Contact : François DELOFFRE  
(francoisd@luc.asso.fr)

## CRÉNEAUX HORAIRES - TOUS LES JEUDIS

### Cycle 1

Sports du matin : Athlétisme (repli : Escalade)  
Sports de l'après-midi : Marche active et observation de l'environnement

### Cycle 2

Sports du matin : Football, basket, ultimate  
Sport de l'après-midi : Jeux d'opposition

### Cycle 3

Sports du matin : escalade, jeux de jonglage  
Sports de l'après-midi : Jeux d'équilibre

### Cycle 4

Sports du matin : sports originaux : baseball, poull-ball, boum-ball, cross, balle poursuite  
Sports de l'après-midi : Remise en forme

### Cycle 5

Sports du matin : Sports d'équipes et d'opposition, Handball, rugby-flag, tchoukball  
Sports de l'après-midi : Course d'orientation

## LIEUX DE PRATIQUE

### CSU JOSÉ SAVOYE

180 avenue Gaston Berger - Lille

### PISCINE JOSÉ SAVOYE

180 avenue Gaston Berger - Lille

### SPOR'TILUC

83 rue abélard - Lille

## COTISATIONS

Journée : **40€**

Demi-journée sans repas : **20€**

Demi-journée avec repas : **28€**

## DOCUMENTS D'INSCRIPTION

1 certificat médical - PAI  
établi avec François D.

## TENUE

Tee-shirt  
Short ou survêtement  
Maillot de bain  
Serviette éponge  
Bonnet de bain



## LE HANDILUC, EN QUELQUES MOTS...

L'activité sportive, en regard des pathologies spécifiques au public handicapé, permettra :

Sur le plan moteur, de développer le goût de l'effort et l'utilisation optimale de son corps grâce à une appréhension du temps, de l'espace et de l'équilibre.

Sur le plan affectif, d'avoir confiance en soi et de canaliser son énergie, le cas échéant son agressivité. Sur le plan social, d'avoir une place dans un autre groupe que celui de la cellule familiale, de l'IME ou CAT et donc d'assimiler d'autres règles favorisant l'intégration, la communication et l'épanouissement. Pratiquer une activité physique, c'est avant tout lutter contre la dépendance et favoriser l'accès à l'autonomie.