

# Programme du samedi 19 juin 2021

(sous réserve de modifications de programme et d'horaires)

4 novembre 2020

## Sport et santé pour tou·te·s

dès 12 h Verre de bienvenue et sandwich sous les arcades  
Réception des chambres le cas échéant

13h15 Accueil et ouverture des journées mouvement et rencontres par le président central  
Echauffement en musique pour tou·te·s

13h30 – 17h00 Offres sportives et de rencontres

Les ateliers suivants seront vraisemblablement proposés. Vous choisissez sur place les offres auxquelles vous souhaitez vous essayer et participer. Un horaire sera établi au préalable pour certaines offres.

- quiz Procap – chasse au trésor
- promenade le long du lac
- vélos spéciaux
- tennis
- parcours santé psychique
- marche nordique / marche
- physioball
- jeux d'équipe en intérieur et en extérieur
- rafroball
- pétanque
- discathon (frisbee)
- danse folklorique / fitness en musique
- stand up paddling (SUP)
- paraboat
- cor des Alpes
- yoga
- maquillage
- lutte Suisse
- air jump



13h30 – 15h30 Offres sportives avec classement:

Triathlon

- 80 mètres

- Lancer de la balle

- Saut en longueur

(pour personnes en fauteuil roulant: Tir au panier)



17h00 – 18h00 Estafette-navette (équipes de 6)

18h00 Match de football inclusif pour tou-te-s

Apéro sous les arcades

19h30 Souper, soirée de divertissement:

- Annonce du classement

- Résolution du quiz Procap

- Spectacles de groupe éventuels

- Loto

- Concert

- Soirée dansante avec DJ CelloBello



## Programme du dimanche 20 juin 2021

(sous réserve de modifications de programme et d'horaires)

### Sport et santé pour tous

### Compétition de natation

### Assemblée des délégué·e·s

dès 7h30	Petit-déjeuner
09h00	Echauffement en musique pour tou·te·s
09h30 – 11h30	<b>Offres sportives et de rencontres</b> Les ateliers suivants seront vraisemblablement proposés. Vous choisissez sur place les offres auxquelles vous voulez vous essayer et participer. Un horaire sera établi au préalable pour certaines offres. <ul style="list-style-type: none"><li>- aqua-fit</li><li>- vélos spéciaux</li><li>- physioball</li><li>- pétanque</li><li>- jeux d'équipe en intérieur et en extérieur</li><li>- parcours santé psychique</li><li>- danse folklorique / fitness en musique</li><li>- mur d'escalade</li><li>- tennis</li><li>- tango argentino</li></ul>
09h30 – 11h30	<b>Assemblée des délégué·e·s</b>
09h30 – 11h30	Compétition de natation (nage libre, nage différence de chrono)
11h45	Encas
12h15	Flash Mob
12h30 – 13h00	Action «30 minutes en mouvement»
13h00	Clôture en commun
Dès 13h15	Pasta Party avant le retour, annonce du classement de la compétition de natation
15h08 / 16h08	Départ des trains vers le nord du pays