

# ZOOM SUR LE **SPORT ADAPTÉ** :

Depuis 2011, CAP'Sport met en place un ensemble d'activités en direction des personnes en situation de handicap mental et psychique.

Les Activités Physiques et Sportives constituent un moyen privilégié de favoriser l'apprentissage de nouvelles habiletés et de **développer** des capacités telles que **la coordination, l'équilibre** ou encore **l'orientation**.

Elles permettent aussi d'améliorer le bien-être en réduisant le stress, l'anxiété permettant d'avoir une **meilleure image de soi-même** et d'augmenter son estime de soi.



## COMMENT ADHÉRER À L'ASSOCIATION ?

L'adhésion est de **30€ L'ANNÉE**, elle couvre la période de septembre 2020 à septembre 2021. Elle permet l'accès à l'ensemble des actions mises en place dans ce cadre (voir tableau). Elle comprend la licence (UFOLEP) et l'assurance.

*Cart'@too et aides sociales acceptées, possibilité de régler en deux fois.*

- 1 **Remplir le dossier d'inscription**  
*(Disponible sur le site internet de l'association ou sur le site d'activité)*
- 2 **Joindre un certificat médical**  
*(Plus une photo d'identité)*
- 3 **Joindre le règlement**  
*(Règlement par chèque à l'ordre de «CAP'Sport» ou en espèce)*
- 4 **Déposer le dossier sur le lieu d'activité**  
*(Remise en main propre à l'un des éducateurs)*

### CONTACT :

Clémence LE ROUX - 06 51 62 77 79 - [cleroux@capsport-epi.fr](mailto:cleroux@capsport-epi.fr)

# SPORT ADAPTÉ

L'activité sans différence



    /CAP'Sport association



**Lundi****Mardi****Mercredi****Jeudi****Vendredi****Samedi**

13H30

**LIS**Ouvert tous les 2èmes et  
4èmes Lundi du moisLocal Infos Santé  
(HSC)

16H

18H

**Collectif Sport**Local Infos Santé  
(HSC)

19H30

13H30

**Sport Autisme**Salle club coeur et santé  
(HSC)

14H30

14H45

**Sport Autisme**Salle Auber + Grand Parc  
(HSC)

15H45

17H30

**Boxe  
éducative**DOJO -  
Gymnase  
Sainte Thérèse  
(Caen)

18H30

**Boxe  
éducative**DOJO -  
Gymnase  
Sainte Thérèse  
(Caen)

19H30

17H

**Hand  
/Basket**Gymnase  
Sainte Thérèse  
(Caen)

18H30

**Futsal**Gymnase St  
Thérèse  
(Caen)

20H

14H

**Culturel Autisme**Ferme de Beaugard  
(HSC)  
Ou centre de loisirs CAP'Tivan  
(Caen)

15H

\*HSC = Hérouville Saint-Clair

**7 LIEUX D'ACTIVITÉS :**

- 1 LIS (LOCAL INFOS SANTÉ) :  
1022 Belles Portes, 14200 HSC
- 2 SALLE CLUB COEUR & SANTÉ :  
405 Haute-Folie, 14200 HSC
- 3 SALLE AUBER :  
405 Haute-Folie, 14200 HSC
- 4 FERME DE BEAUREGARD :  
568 Ancienne route de Ouistreham, 14200 HSC



- 5 STADE AUGUSTE MICHELLE :  
Stade Auguste Michelle, 14460 Colombelles
- 6 GYMNASSE STE THÉRÈSE :  
12 avenue Sainte Thérèse, 14000 Caen
- 7 CENTRE DE LOISIRS - CAP'TIVAN :  
191 rue d'auge , 14000 Caen
- MAISON DES ASSOCIATIONS - S3A :  
1018 boulevard du Grand Parc, 14200 HSC