



Fédération Française
du Sport Adapté

Hautes-Alpes

Programme Adultes CDOSA 05

saison 2021/2022



Programme des activités adultes ouvertes à tous (hors organisation interne avec les structures)

- Pour les foyers de vie et les MAS possibilités d'un programme pétanque / Gym douce/ Danse les lundis a-m
- Pour les travailleurs un programme annuel est possible les samedis matins entre Badminton , randonnée pédestre, VTT, ski de fond et activités nautiques .
- Escalade à Tallard les mardis de 18h30 à 20h30
- Athlétisme / Qi-Gong à Gap les mardis de 17h45 à 18h45

Programme des activités adultes ouvertes à tous (hors organisation interne avec les structures)

- Ski de fond le samedi 10h - 12h
- Ski alpin le dimanche 14h - 16h
- Zumba à Gap les mercredis de 17h30 à 18h30
- Judo à Gap les mercredis de 20h30 à 21h.
- Séances de préparation physique généralisée les jeudis de 11h à 12h pour les personnes en situation de handicap psychique , dans le cadre des 2 programmes: psycyclette et groupe montagne
- Possibilités de programmes d'Activités motrices

Pour toutes questions sur ces activités n'hésitez pas à nous contacter.



Programme des journées adultes ouvertes à tous (hors organisation interne avec les structures)

- **Journée Neige pour tous à Bayard le mercredi 12 janvier 2022**
- **Journée Neige pour tous à Crévoux le mardi 8 mard 2022**
- **Journée Activités Motrices à Charance le jeudi 5 mai 2022**

Possibilité de profiter de la base nautique du CSLG au mois de juin.
Réservation obligatoire auprès du CDSA



OCTOBRE 2021

- Samedi 2 octobre: DEFI GRIMPE (13)
- Dimanche 10 octobre: course d'Algernon (13)
- Samedi 16 octobre: Inter-Départemental Pétanque à Chateaux-Arnoux (04)

NOVEMBRE 2021

- Samedi 27 novembre : Championnat Régional de Pétanque à Chateau- Arnoux

DECEMBRE 2021

- Samedi 11 décembre : Championnat Régional de tir à l'arc à la Garde (83)

JANVIER 2022

- Samedi et dimanche 29-30 janvier : Championnat Régional de ski alpin et ski de fond à Réallon (05)

FEVRIER 2022

- Dimanche 6 février: Championnat régional de judo. Lieu à confirmer (13 ou 83)
- Samedi 26 février: CHampionnat régional de foot journée 1. Lieu à confirmer (84)



MARS 2022

- Dimanche 6 mars : Championnat Régional de tennis de table à La Crau (83)
- Dimanche 20 mars: Championnat régional de natation à Aix-en-Provence (13)
- Samedi 26 mars ou 2 avril: championnat régional de foot journée 2 au Pradet (83)
- **Du 30 mars au 2 avril: Championnat de France ski alpin et fond. A confirmer**

AVRIL 2022

- Samedi 9 avril: Championnat régional de basket à Cuers (83)
- Jeudi 28 avril: Journée régionale découverte rugby. Lieu à confirmer (13 ou 83)

MAI 2022

- **Du 6 au 8 mai: Championnat de France de judo. A confirmer**

JUIN 2022

- Jeudi 23 juin: Journée finale du Para'flam Tour à Alx-en-Provence (13)
- **Du 24 au 26 juin: Championnat de France de VTT à Beleymas (24)**