

Journée sport santé découverte - Bois le Roi - 2015

Cette année, l'équipe du réseau REVESDIAB vous invite à débiter la saison 2015-2016, par une journée sur le thème « *Sport santé découverte* ».

Cette journée aura lieu le **5 octobre 2015** sur la **base de loisirs UCPA de Bois le Roi, en Seine et marne**.

Diverses activités vous seront proposées comme le golf, le disque golf, le tir à l'arc, ou la marche dans la forêt de Fontainebleau.

Ces activités, encadrées par des éducateurs spécialisés dans leurs disciplines respectives, durent entre 1 heure 30 et 2 heures. Vous pourrez alterner entre une activité le matin et une autre l'après-midi.

Naturellement, vos éducateurs favoris du réseau seront à vos côtés durant cette journée.

Un repas, sous la forme d'un buffet, nous sera servi par l'équipe de la base UCPA.

Déroulé de la journée :

9h30 - 10h00 : Accueil des participants, choix des activités, répartition par groupe.

10h00 - 12h00 : Première série d'activités

12h30 : Pause et déjeuner

14h00 - 16h00 : 2^{ème} série d'activités

16h15 - 17h00 : Echanges et bilan de la journée

17h00 : Clôture de la journée

Conditions requises pour participer :

Etre adhérent au réseau REVESDIAB, ou accompagnant d'un adhérent (conjoint(e), enfant adulte).

Etre en possession d'un certificat médical d'aptitude à la pratique d'activités physiques.

Etre en capacité de marcher de façon continue pendant 30mn (des pauses toutes les 30mn sont prévues).

Il n'est pas nécessaire de faire partie des groupes d'Activités Physiques du réseau pour pouvoir participer à cette journée.

Avoir envie de partager un moment d'échange et de plaisir avec d'autres adhérents du réseau.

Une somme de 15 euros par personne sera demandée lors de l'inscription, cette somme correspondant à la participation financière au repas et aux activités spécifique

Matériel et équipement nécessaire:

Un petit sac à dos avec une bouteille d'eau (1 litre minimum), un vêtement de pluie si le temps est incertain, votre lecteur de glycémie si vous vous en servez habituellement, des vêtements adaptés aux activités physiques (dans lesquels vous êtes à l'aise), des chaussures vous permettant de marcher sans difficulté et de quoi vous resucrer si besoin. Et, comme toujours, une dose de bonne humeur!

Informations pratiques :

Date : Lundi 5 octobre 2015 de 9h 30 à 17 h.

Lieu : Base de loisirs UCPA, rue de Tournezy, 77590 Bois le Roi.

Rentrer dans la base et aller jusqu'aux parkings du fond, en passant devant le centre équestre.

Attention : il existe deux entrées sur la base de loisirs. Ne surtout pas prendre l'entrée côté du Golf, mais celle côté du centre équestre, rue de Tournezy.

Venant de la région parisienne :

Prendre la direction de Melun, traverser Melun et prendre la direction de Fontainebleau, puis, suivre la direction de Bois le Roi, base UCPA. (rue de Tournezy)

Ou bien, venant de l'autoroute A6, prendre la sortie Fontainebleau, st Fargeau Ponthierry, traverser St Fargeau, continuer sur la route de Melun jusqu'à un grand rond-point, prendre la D142 jusqu'au carrefour de la table du Roi, puis prendre Bois le Roi centre ...

L'adresse est repérable sur le GPS.

Bulletin d'inscription à retourner au plus tard avant le 17 septembre au réseau

REVESDIAB 4 rue Octave Du Mesnil 94000 Créteil (spécifier journée Bois le Roi sur l'enveloppe)

Nom :

Prénom :

Usager *

Accompagnant*

Adresse :

N° Tel (portable sur lequel nous pourrions vous joindre ce jour-là) :

Participera à la journée : seul* sera accompagné*.

Nom et prénom de l'accompagnant(e):

Je joins un chèque de € à l'ordre de : « Réseau REVESDIAB »

* rayer la mention inutile