
Informations activités sportives
Jeudi 30 août – 14h30-16h

Le parcours « incitatif et instructif » en plein-air que nous vous proposons est destiné à tout public, quel que soit son âge et son niveau

Le fil conducteur sera d'amener chacun à découvrir à quel point notre physique et notre mental sont liés et comment tout humain « ordinaire » peut réaliser des choses « extra-ordinaires ».

14h15 : rendez-vous devant le Grand hôtel de Cabourg

La séance sera composée de 5 ateliers (1h30 en tout) :

- Atelier 1 : **stretching** « souplesse du corps, éveil matinal ». Expérimentez comment le réveil du corps entraîne celui de l'esprit.
- Atelier 2 : **boxe « pattes d'ours »**. Quelques exercices instructifs pour la tête et les bras. Canailisez et exprimez vos énergies. Ou comment c'est le mental qui permet d'agir dans l'adversité...
- Atelier 3 : **brancardage et tir, sur circuit à surprises**. L'équipe doit arriver à construire son brancard, transporter, et déposer son blessé sur un point d'arrivée, tout en le « protégeant ». expérimentez la force du collectif...
- Atelier 4 : **quadrupédie-gainage**. Découvrez des muscles dont vous ne soupçonnez pas l'existence, et comment la coordination de mouvements devient moins évidente avec l'âge.
- Atelier 5 : **atelier collectif « tous dans le même bain »**. Expérimentez comment la volonté partagée crée un lien assez fort pour vivifier ensemble nos circuits lymphatiques. Effet fun assuré...

Tenue recommandée : tenue de sport ample et confortable (baskets, survêtement).

Pour les activités dans l'eau, il est conseillé d'amener pour ceux qui le souhaitent :

- Palmes courtes de natation (comme modèles Nabaji de Décathlon à 8 ou 15€ selon la souplesse),
- Planche à battement de natation (comme modèles Nabaji de Décathlon à 7€)
- Pour les plus frileux dans l'eau : tenue néoprène manches courtes « 3mm », 35€ chez Décathlon, et masque en option à environ 20€.

A prévoir :

- Un étui de protection pour ceux qui ont des lunettes à laisser au bord
- De quoi vous couvrir et boire après l'effort