



Juillet 2015

Nous vous souhaitons de bonnes vacances !

Nous nous retrouvons au mois de septembre pour une rentrée sportive intense. Le calendrier de la prochaine saison sportive est disponible sur la page d'accueil de notre site internet (en dessous de la vidéo). N'hésitez pas à réserver dès à présent votre temps pour les manifestations qui vous intéressent.

Formation Randonnée / Orientation



La formation a eu lieu le 10 et 11 juin sur le Mont Lozère. Cette formation était menée par Claude Salvador. Les stagiaires se sont retrouvés pour une rapide formation théorique sur la lecture de carte : les différents types de cartes et échelles, les légendes, les courbes de niveau, ... pour ensuite prendre la direction du Mont Lozère pour une mise en pratique de l'orientation. Tous munis de leur carte, boussole et sac à dos, ils se sont lancés pour 2 jours de randonnée en itinérance. L'objectif était de trouver un vingtaine de balises (points remarquables) en lisant la carte et ses différents indices de terrain (Ruisseau, chemins, amas de pierres, ...) ou en utilisant les azimuts. Après avoir parcouru une quinzaine de kms, la première journée s'est terminée au mas de la barque autour d'un repas typique Lozérien.

Le lendemain, c'était reparti pour 15 kms les chemins du Mont Lozère. Cette formation a beaucoup plu à tous les participants grâce à un contenu pédagogique très intéressant, un cadre de mise en situation pratique magnifique et une bonne ambiance. Même la pluie et l'orage de la fin de première journée n'ont pas démotivés les participants. Cette formation est à reconduire pour les années futures

Loisirs

Bilan Manifestations Régionales Commissions

- ✓ Championnat Régional de Kayak : 10 sportifs étaient présents à Vallabrègues pour disputer les épreuves de vitesse et de slalom.

Adapt'toi : Les inscriptions pour la prochaine édition qui aura lieu le 10 octobre au Grau du Roi sont déjà ouvertes.

Contactez-nous vite !

Vous pourrez découvrir entre autres : zumba, canoë, karaté, tambourin, sarbacane, escrime, badminton, set pool, beach volley, handball ...

Weekend : Nous vous proposons un weekend en Auvergne (Vulcania, Parc animalier ...) les 12 & 13 Septembre. Contactez-nous par mail si vous êtes intéressés.

www.lsa-languedocroussillon.com

 : LSA_LR

 : Ligue Sport Adapté LANGUEDOC-ROUSSILLON