NAGEONS DANS LA PEAU D'UN AUTRE 2022

(NPA 2022, 4ème édition)

Action annuelle récurrente organisée par **l'association Handisport HANDPHYCLUB**, en collaboration avec le **Comité Départemental Handisport de Côte d'Or** (CDH 21) et les **Délégations APF France handicap de Côte d'Or et Saône-et-Loire.**

Mardi 10 mai 2022, de 10H00 à 20H00 à la piscine des Grésilles

et au gymnase Jean-Marion à Dijon.

❖ UN TRIPLE OBJECTIF POUR LA MANIFESTATION SPORTIVE NPA 2022 :

- ➔ Sensibilisation du public à différents types de handicaps grâce à des échanges et des mises en situation aquatiques et terrestres.
- ➔ Mobiliser la solidarité sportive autour d'un fil rouge natation handi/valide afin de récupérer des fonds qui permettront de financer, conforter et renforcer la professionnalisation de notre encadrement.
- ➔ Faire découvrir diverses activités sportives aux personnes en situation de handicap et mieux leur faire connaître les clubs et sections handisports.

❖ DECOUVERTE DE LA NATATION AVEC UN HANDICAP POUR LES SCOLAIRES :

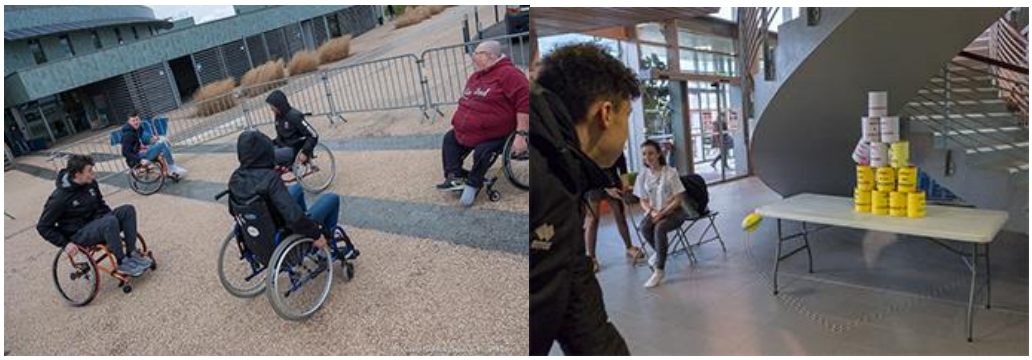
- ➔ Encadrée par les maitres-nageurs de la ville de Dijon et conseillé par les maîtres-nageurs d'Handphyclub et les stagiaires STAPS
- ➔ Dans le petit et le grand bassin
- ➔ Différents ateliers pour découvrir le handicap en natation (si à l'aise dans l'eau)
- ➔ Des exercices adaptés aux capacités et à l'aisance des personnes dans l'eau

Des jeux aquatiques pour les petits :	**Réaliser des petits jeux dans l'eau dans le petit bassin (selon niveau natation).**
	- Sauter dans l'eau (avec lunettes opaques ou un seul bras), aller chercher des objets au fond de l'eau (au toucher), passer dans des cerceaux (au toucher), ou même exercice avec un seul bras.

Des mini-longueurs de natation : 	**Réaliser des mini-longueurs dans l'eau dans le petit ou grand bassin (selon niveau de natation).** - Réaliser des longueurs ou des exercices simples de natation en situation de handicap (avec lunettes opaques, un seul bras ou sans les jambes). Aucun enfant ne sera mis en difficulté.
Fil-rouge solidaire pour personnes valides ou en situation de handicap de tous les âges : 	**Réaliser un maximum de longueurs dans le grand bassin (selon niveau de natation de chacun bien sûr).** - Réaliser des longueurs de natation en situation de handicap (avec lunettes opaques, un seul bras ou sans les jambes) afin de participer au fil rouge solidaire de l'association, visant à récolter des fonds (30€ le km parcouru) afin de pouvoir renforcer l'encadrement du club. Possibilité d'utiliser du matériel adapté : frite de piscine, planche, palme, pull-boy.

Le principal objectif de cette sensibilisation est de permettre aux enfants et adultes valides **de ressentir la difficulté d'évoluer en situation de handicap en milieu aquatique.** Pour les nageurs d'HANDPHYCLUB, le challenge sera de se dépasser et d'essayer de battre leurs records de distance de l'édition précédente.

❖ **DECOUVERTE DE PLUSIEURS ACTIVITES HANDISPORT**
(devant et dans le gymnase Marion de **10h à 19h) :**



Différentes activités handisports seront proposées par le CDH21 et les clubs handisport de Côte d'Or à savoir du foot-fauteuil, du basket-fauteuil, du rugby-fauteuil, du volley, du tir, du tennis de table, de la sarbacane, un parcours à l'aveugle, etc…

Toutes les personnes présentes qui le souhaiteront sont invités à découvrir ces sports et à participer aux activités handisports présentées.

L'encadrement de ces activités sera assuré par les membres du CDH 21 et les membres de différents clubs handisports de Côte d'Or.

Un atelier d'échange et de témoignage avec les adhérents de l'association et les sportifs handisports présents ce jour sera également proposé. **Tout ceci afin de mieux se connaître pour mieux se comprendre.** La journée se terminera d'ailleurs ensemble avec un pot de l'amitié.