



JOURNEE MARCHE SANTE



Le Comité Départemental Sport Adapté des Côtes d'Armor (CDSA22) en partenariat avec la résidence Ty Laoen de Plémet vous propose une journée Marche Santé pour les adultes en situation de handicap mental et/ou psychique, le :

**Jeudi 1^{er} octobre 2026
A Plémet**

C'est une journée non compétitive, où nous proposerons différentes marche santé.

/!\ Le CDSA se réserve le droit d'annuler cette journée si les conditions météorologiques ne permettent pas le bon déroulement des activités proposées.

Prévoir des chaussures adaptées à la marche, et une tenue chaude et étanche.

ADMINISTRATIF :

Pour participer à la journée, il faut :

- **Etre licencié au Sport Adapté** pour la saison 2026/2027 : **certificat médical obligatoire**
- S'inscrire pour le jeudi 24 septembre au plus tard (délai de rigueur). S'inscrire en ligne : <https://cdsa22.com/nos-manifestations/> .

COUT D'INSCRIPTION :

Un forfait sur l'année vous est proposé afin de faciliter les organisations. Cela reste avantageux pour les résidents.

Si vous préférez, payez à la journée, nous vous demanderons 3€ pour tous les participants

ORGANISATION :

11h30-12h00 : Accueil des participants + présentation de la journée sur la base sports nature de Pont Querra à Plémet

12h00-13h00 : Pause déjeuner (**Merci de prévoir votre pique-nique**)

13h15 : Départ pour les randonnées de la base sport nature de Pont Querra

15h30-16h00 : Goûter

Merci de prévenir le CDSA 22 en cas de retard au 07.77.84.59.24. Sur la journée, nous proposerons 3 circuits « marche santé » différentes. Il faudra préciser sur la fiche d'inscription sur quel programme vous inscrivez vos sportifs.

La marche aura lieu l'après-midi où 3 circuits de marche vous seront proposés :

Marche Santé niveau 1 : Circuit entre 1 et 2,5km Accessible aux PMR

Marche Santé niveau 2 : Circuit entre 3 et 5km

Marche Santé niveau 3 : Circuit entre 5 et 8km

Merci de cocher vos choix sur la fiche d'inscription.

ACCES AU SITE :

ACCUEIL ET REPAS ET DEPART DES RANDONNEES : La base sports nature, Le pont Querra 22210 PLEMET

Des fléchages bleus FFSA vous indiqueront la route

RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS :

Sabrina ANDRE, Agent de développement et d'animations

Tel : 02 96 76 25 32 / 07 77 84 59 24 - Mail : sabrina.andre.cdsa22@gmail.com

FICHE D'INSCRIPTION

Journée MARCHE SANTE – Jeudi 01 octobre 2026

**A retourner accompagnée du règlement pour le jeudi 24 septembre 2026
au CDSA 22 – Maison Départementale des Sports – 18 rue Pierre de Coubertin –
22440 PLOUFRAGAN**

Etablissement :

Adresse établissement :

Responsable de l'inscription :

Tel :/...../...../...../..... Mail :@.....

INFOS :

- Frais d'inscription : forfait suivant l'établissements (suivant le nombre de participants), 3€ de participation par personne si inscription individuelle (licences annuelles ET licences d'un jour)
- Licence obligatoire :
 - **Licence d'1 jour** à 10€ – joindre 1 certificat médical (cf. modèle joint) et cocher la case ci-dessous pour les participants concernés
 - **Licence annuelle** de septembre à septembre Nous contacter au moins 7 jours avant la manifestation.

Merci d'indiquer les personnes participant à cette journée :

	N° licence annuelle	Nom	Prénom	Sexe (H/F)	Date de naissance	Licence d'1 jour (cocher)	Cocher la MARCHE SANTE correspondante		
							Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3
1					/ /				
2					/ /				
3					/ /				
4					/ /				
5					/ /				
6					/ /				

Nombre de personnes en fauteuil roulant (circuit 1) : Nombre d'accompagnateurs :

Règlement:

..... Participants X 3€ (frais d'inscription) = €

..... Participants X Compris dans le forfait annuel = €

..... licence d'un jour X 10€ = €

TOTAL = €

Règlement :

- ☐ Chèque
- ☐ Espèces
- ☐ Virement

Partie réservée au C.D.S.A. 22

DATE	N° FACT	Nombre de Participant	MONTANT	REGLEMENT	Observations