Olten 2019
Journées mouvement et rencontres Procap

Samedi 31 août – sport & santé pour tous
Dimanche 1er septembre – natation pour tous

Informations sur la manifestation

Bienvenue à Olten !

Nous vous souhaitons la bienvenue à Olten ! Procap Suisse vous invite aux journées « mouvement et rencontres »!

Venez partager des moments heureux et conviviaux. À cette occasion se réuniront des groupes sportifs, des sections, des membres, des proches, des bénévoles et des collaborateurs de Procap, mais aussi des organisations partenaires et des institutions de toutes les régions de Suisse à Olten.

Profiter de nos activités aussi diversifiées que divertissantes organisés durant ce weekend . Découvrez les nouveautés liées au monde de la santé et des loisirs actifs. Confrontez-vous lors de compétitions à d'autres sportifs en athlétisme et/ou natation et profitez de ce moment pour échanger sur vos expériences avec d'autres personnes.

Merci de nous indiquer selon vos intérêts et disponibilités votre ou vos jours de participation : à savoir le samedi, le dimanche ou les deux jours à Olten.

Nous nous réjouissons de ses journées actives et conviviales rythmées par de nombreuses activités pour tous les goûts, de moments de partage, de rencontres passionnantes et de discussions intéressantes.

L’équipe Procap Sport

Programme journée mouvement et rencontres Procap

Programme et horaires sous réserve de modifications

Samedi, 31 août 2019 au stade «Kleinholz» à Olten
Sport & santé pour tous

Dès 8h30	Accès à la cantine
09h30	Ouverture officielle de la journée mouvement et rencontres Procap Mot de bienvenue du président du comité d'organisation et maire d'Olten M. Martin Wey. Echauffement en commun et danse „Procap bouge“
10h00 – 12h00	Concours 3 disciplines avec classement
10h00 – 13h00	Activités sport & santé pour tous
12h30 – 13h30	Distribution des pique-niques
13h00	Réception pour les invités et la presse, apéritif
13h30 – 13h45	Match amical inclusif de football „Olten contre Olten“
13h55	Danse “Procap bouge”
14h00 – 14h30	30 minutes en mouvement pour tous
15h00 – 15h45	Estafettes - navettes
16h00 – 16h30	Proclamation des résultats suivie de la clôture officielle par le président du comité d'organisation Danse „Procap bouge“
17h00 – 19h30	Moment convivial avec démonstration de la troupe Dance4all Repas, musique et danse

Dimanche, 1er septembre 2019 - piscine en plein air d'Olten
Natation pour tous

09h30	Ouverture officielle de la journée de natation Procap 2019 Mot de bienvenue Echauffement en commun et dance „Procap bouge“
10h00 – 13h00	Nage différence de chrono et nage libre
13h30	Restauration sur place
15h00	Proclamation des résultats et clôture en commun avec la dance “Procap bouge”

Qu’est-ce qui vous attend à Olten?

Les journées « mouvement et rencontres » auront lieu le samedi 31 août et le dimanche 1er septembre 2019.

Le samedi matin, différentes activités vous seront proposées. Vous pourrez y participer librement, sans inscription préalable. Divers thèmes comme la santé physique et psychique, l’alimentation, des jeux coopératifs, des jeux les uns contre les autres, la coordination, le fitness et la santé seront abordés. Il y en aura pour tous les goûts. Pour les amateurs de compétition, un concours avec 3 différentes disciplines sera organisé avec classement. À 14h00, les traditionnelles « 30 minutes en mouvement » débuteront pour tout le monde. Pendant une demi-heure, tous les participants, les visiteurs et les personnes intéressées recueillerons le plus de kilomètres et de mètres possible sur un parcours balisé. Ensemble, ils parcourront une distance aussi longue que possible - selon la devise : "Chaque pas contribue à améliorer mon capital santé". Pour achever la partie active de l'après-midi les estafettes-navettes par équipe seront organisées.

À la fin de la proclamation des résultats, la fête et les rencontres amicales continueront dans la bonne humeur. Une démonstration de la troupe « Dance4all » sous la direction de Claudia Romano animeront cette fin de journée et qui sait, nous aurons peut-être l’occasion d’assister à un spectacle concocté par un groupe sportif ou autre. Un DJ sera là pour mettre l'ambiance et permettre à ceux qui n’auront pas assez bougés de se défouler sur la piste de danse.

Le dimanche, la journée de natation aura lieu dans la piscine d’Olten. Les deux compétitions de natation "Nage différence de chrono" et "Nage libre" se dérouleront en plein air. Vous aurez l’occasion de nagez sous les applaudissement des visiteurs de la belle piscine d’Olten.

Vous pouvez participer à une seule journée ou aux deux. Nous nous réjouissons d’ores et déjà de votre présence!

Qui peut participer ?

La participation est ouverte à toutes personnes intéressées venant de sections, de groupes sportifs pour personnes avec handicap, d'institutions et d'ateliers protégés ainsi que des familles. L'inscription se fait en groupe par l’intermédiaire de la section, du groupe sportif, de l’institution ou de la famille.

Les activités s'adressent aux enfants, aux jeunes et aux adultes présentant une déficience physique, sensorielle, intellectuelle ou psychique ou à toute personne intéressée. La compétition est divisée en différentes catégories selon l’âge. Les personnes sans handicap et les accompagnants peuvent s'inscrire aux activités "hors compétition". La participation est ouverte à tous pour toutes les autres offres.

Délai d‘inscription: 30 avril 2019

Ne manquez pas cette offre exceptionnelle de Procap ! Inscrivez-vous dès maintenant avec les formulaires d'inscription appropriés dans la catégorie désirée.

L'inscription sera confirmée par le bureau Procap dans les 14 jours suivants sa réception. Ensuite la facture des frais de participation sera établie.

Les frais de participation doivent être réglés avant l'événement. Le forfait comprend ce qui est inclus dans le programme (voir ci-dessous rubrique restauration et boissons). Les consommations supplémentaires sont à la charge des participants.

Si les personnes inscrites ne sont pas en mesure de participer, il est possible d'inscrire des personnes remplaçantes. Pas de remboursement des frais de participation.

L'assurance accidents et responsabilité civile est à la charge des participants.

Veuillez envoyer votre inscription au plus tard d’ici le 30 avril 2019 à Procap Sport, Frohburgstrasse 4, Case postale, 4601 Olten ou par mail à : sport@procap.ch.

Les formulaires d'inscription, ce document et toutes les informations concernant la journée mouvement et rencontres et la journée de natation Procap 2019 à Olten peuvent être téléchargés sur notre site Internet sous www.procap-sport.ch

Délais

30 avril 2019	Clôture des inscriptions
31 mai 2019	Toute modification peut être annoncée d‘ici le 31 mai et prise en compte pour la facturation.
Mi-juin 2019	Envoi des factures
Mi-août 2019	Les dernières informations et le carnet de fête seront envoyés aux groupes et personnes inscrites.

Restauration et boissons

La restauration suivante est comprise dans le forfait :

Samedi, 31 août

Repas de midi (sandwich et une boisson), repas chaud en fin de journée. Toutes les boisons et autres consommations sont à la charge des participants.

Dimanche, 1er septembre

Repas de midi chaud et une boisson. Les consommations supplémentaires sont à la charge des participants.

Prix

Samedi, 31 août 2019 – Sport & santé pour tous

CHF 25.— / par personne

Le prix par jour comprend l'offre compétition, toutes les activités de sport et santé, le repas de midi sous forme de pique-nique avec une boisson et le repas du soir ainsi que les animations. Le voyage ainsi que les collations et boissons supplémentaires sont à la charge des participants.

Dimanche, 1er septembre 2019 – Natation pour tous

CHF 20.— / par personne

Le prix par jour comprend l'entrée à la piscine, la compétition de natation et le repas de midi avec une boisson. Le voyage ainsi que les collations et boissons supplémentaires sont à la charge des participants.

Samedi et dimanche

CHF 40.— / par personne

Hébergement

Les offres d'hébergement sont établies individuellement pour les groupes sur demande et sont facturées séparément.

Descriptif des disciplines

Concours avec classement (samedi)

Trois disciplines sont proposées aux participants athlétiques: course 80 m, lancer de balle, saut en longueur/tir au panier pour les personnes en fauteuil roulant. Ceux qui participent aux trois disciplines sont classées. Les disciplines se déroulent selon le règlement des concours en athlétisme.
Les personnes sans handicap et les accompagnants peuvent s'inscrire à ce concours "hors compétition". Chaque personne qui s'inscrit pour cette discipline reçoit un dossard.

Lancer de la balle (80 g)

Exécution	Les concurrents lancent une petite balle dans une direction précise, debout (avec ou sans élan), à genoux, assis ou allongés derrière la ligne de lancer. Si la ligne de lancer est dépassée, le lancer est nul.
Evaluation	La distance entre la ligne de lancer et le point de contact de la balle avec le sol est mesurée. Le lancer le plus lointain est retenu.
Essai	3

Course 80m

Distance	80 m
Exécution	Au signal de départ visuel/acoustique, les concurrents s'élancent et parcourent cette distance le plus rapidement possible. La position de départ est libre.
Evaluation	Chronométrage

Saut en longueur

Exécution	Après avoir pris leur élan, les concurrents sautent avec appel d'une seule jambe, de la zone de saut dans la fosse. Une aide acoustique pour les personnes avec déficience visuelle est autorisée. Pied d'appel hors de la zone = saut nul
Evaluation	La distance entre le point d'appel et le point de contact le plus en arrière après l'atterrissage est mesurée. Le saut le plus lointain est retenu.
Essai	3

Tir au panier (seulement pour personnes en fauteuil roulant)

Exécution	D'une distance libre, les concurrents tirent au panier d'une ou des deux mains.
Evaluation	Panier réussi = 1 point. Le total des points des 6 essais compte.
Essai	6

Sport & santé pour tous (samedi)

Tous les participants ont la possibilité d'essayer, de jouer, de regarder ou simplement d'expérimenter différentes activités en tout genres. Participez et essayez - laissez-vous inspirer par l'esprit d'équipe et profitez des nombreuses offres sur place!

Les activités sont réparties dans cinq zones avec des thèmes différents . Dans chaque zone , vous pouvez choisir les postes que vous souhaitez faire et dans l' ordre que vous avez envie.

Les cinq zones à thème sont les suivantes :

> Jeux de groupe (ensemble et l'un contre l'autre)

> Promotion de la santé : alimentation et mouvement

> Coordination

> Santé psychique

> Condition physique

Jeux de groupe (ensemble et l'un contre l'autre)

Plaisir de bouger tous ensemble

Venez découvrir les différents jeux illustrés ci-dessous. Le but est de bouger tous ensemble dans la bonne humeur et la coopération.

Gonflez la voile…

Ne perdez pas la boule!

Attention à ne rien faire bouger

Du point A au point B

Trois, deux, un – partez !

Jouer l'un contre l'autre

Ci-dessous, vous trouvez une série de jeux où vous pouvez vous confronter entre équipes. Petits défis pour pimenter la journée…

Kubb : Quelle équipe parvient le plus rapidement à faire tomber les figurines adverses. Attention de ne pas renverser le roi !

Football : Envie de faire un match? Saisis l'occasion et joue une partie sur un seul goal.

Football assis : Plus reposant mais tout aussi sympa

Basketball: 2 équipes et c'est parti

Promotion de la santé : alimentation et mouvement

L'alimentation joue un rôle primordiale pour la santé. Plusieurs activités ludiques vous feront découvrir ce thème.

Manger malin

Prenez les aliments du panier et placez- les dans la pyramide

Venez déguster nos eaux aromatisées et dites-nous laquelle vous préférez.

Qui arrive à découvrir, quels objets relatifs à l'alimentation se cache sous ce foulard?

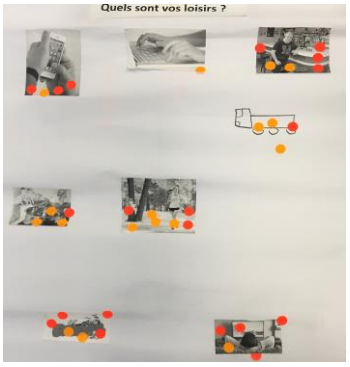
Combien de morceaux de sucre se cache dans cette boisson?

Devinez quelle épice sent si bon !

Bouger futé

Passez par là et profitez-en pour réfléchir sur quelle place prend le mouvement dans votre vie quotidienne ! Des panneaux d'explications et de recommandations au sujet du mouvement sont exposés ainsi que des exercices ludiques à réaliser.

Quels sont vos loisirs favoris?



Collez une pastille à coté des images qui vous correspondent le mieux

Vos expériences en activités sportives ?

Quelle expérience inoubliable avez-vous réalisé ? Quel sport souhaitez-vous découvrir et essayer ? Qu'est-ce qui vous en qui vous en empêchent ?

Coordination

Dans cette zone, vous avez la possibilité d'exercer vos capacités de coordination à travers diverses activités ludiques illustrées ci-dessous.

Roue du mouvement
Tournez la flèche et réalisez l'exercice correspondant au numéro que vous obtenez.

Pétanque
Pointe et vise!

Pedalo
En avant, marche!

Jeux de sensibilisation
Les yeux bandés remettre les pièces à leurs places

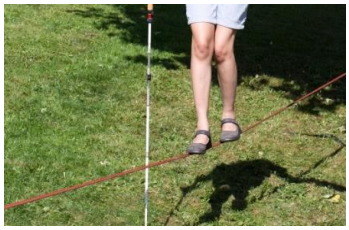
Jeux de sensibilisation
Toucher et deviner qu'est-ce qui se cache dans le sac .

Jeux de sensibilisation
Secouer et écouter les diverses tonalités. Former des pairs ?

Estafette uni-hockey
Qui des 2 équipes est la plus rapide et marque le plus de but ?

Discgolf
Vise et lance le frisbee

Tour en kapla
Qui arrive à faire la plus haute tour?



Slackline
Exercez votre équilibre.

Tapis de cible
Qui de votre équipe obtient le plus de points ?

Raquette de plage
Jouer ensemble en cercle ou viser les cibles proposées.

Santé psychique

Dans cette zone, vous découvrez les 10 pas pour la santé psychique (www.npg-rsp.ch/10pas).
Des posters vous dévoilent ce que l'on peut faire simplement et directement pour la préserver.

Les «10 pas pour la santé psychique» décrit brièvement ci-dessous sont des pistes de réflexion. Seul ou avec votre groupe sportif, vous avez le plaisir de réaliser diverses activités dans ce sens.

Voici quelques exemples d'activités correspondant à un des 10 pas:

> «Rester en contact avec des amis»	- Envoyer une carte postale à quelqu'un qui vous est cher.
> «Pratiquer des activités créatives»	- Participer à la réalisation d'une œuvre en commun sur une grande toile avec de la peinture
> «Apprendre de nouvelles choses»	- Découvrir le jonglage.
> «Se détendre»	- Atelier de yoga.

Condition physique pour tous

Exercices à deux
Divers exercices vous sont proposés.

Bandes de fitness
Tout ce qui est possible de faire avec un elastique

Haltères
Développer votre force !

Anneaux de pilates
A essayez !

Nordic Walking
Balade en groupe autour du stade d'athlétisme.

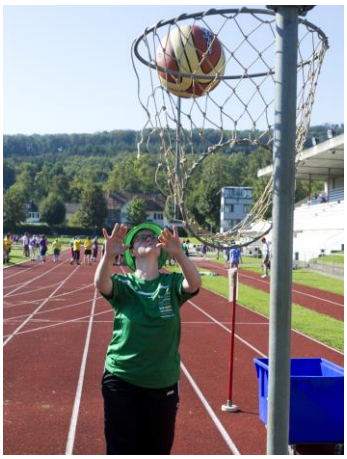
Fitness en musique
Bouger au rythme de la musique

Estafette
L'équipe qui ramasse le plus de fruits et légumes gagne.

Lancer de la petite balle

Course 80m

Saut en longueur



Tir au panier

30 minutes en mouvement

Les «30 minutes en mouvement» ont lieu à la fin du programme actif et s'adresse à toute personnes intéressée. Les participants doivent parcourir un maximum de kilomètres et mètres dans l'idée que «chaque pas contribue à son capital santé». Chacun est libre de choisir son mode de déplacement: à pied, en fauteuil roulant, en marche rapide, en course, seul, à deux ou en groupe. Le résultat final de l'ensemble des participants sera communiqué au public.

Estafette-navette

Les 3 premières équipes recevront un prix. Les accompagnants peuvent encourager les groupes, mais ne peuvent pas participer activement eux-mêmes. Des équipes peuvent se former spontanément sur place y compris des équipes inclusives avec des responsables de groupe sportif, des accompagnants, des enfants, des élèves. Les groupes formés spontanément concourent hors compétition et ne sont pas classés.

Equipe	6 personnes
Distance	Environ 30 m
Exécution	Une équipe se compose de six personnes, trois de chaque côté. Les participants parcourent toute la distance à pied ou en fauteuil roulant et passent le témoin (ou l'anneau) au membre de leur équipe qui attend du côté opposé. Chaque athlète parcourt la distance deux fois. Le passage du témoin (ou de l'anneau) se fait comme suit: les participants attendent à gauche du piquet de couleur et tendent la main droite derrière celui-ci. Le témoin est passé dans la main droite.
Evaluation	Chronométrage

Natation pour tous (dimanche)

Nage différence de chrono 2 x 25m

Départ	Le départ peut s'effectuer du plot de départ, du bord de la piscine ou dans l'eau. Au signal d'un long coup de sifflet, les nageurs attendent le commandement préalable. Au commandement préalable « A vos places » les nageurs se placent immédiatement en position de départ. Dès que tous les nageurs sont immobiles, le signal de départ intervient (coup de sifflet ou clapet).
Exécution	Chaque participant nage 2 fois 25m. Le temps est stoppé une fois que la cible d'arrivée est touchée. Après l'arrivée, un nageur reste dans sa ligne d'eau jusqu'à l'arrivée du dernier nageur de la même série.
Evaluation	La différence de temps entre les 2 courses de 25m est déterminante. Plus la différence est petite, mieux le concurrent est classé.

Nage libre 50 m

Départ	Le départ peut s'effectuer du plot de départ, du bord de la piscine ou dans l'eau. Au signal d'un long coup de sifflet, les nageurs attendent le commandement préalable. Au commandement préalable « A vos places » les nageurs se placent immédiatement en position de départ. Dès que tous les nageurs sont immobiles, le signal de départ intervient (coup de sifflet ou clapet).
Exécution	Le nageur parcourt aussi vite que possible une longueur de bassin de 50m. Le style de nage est libre.
Evaluation	Chronométrage
Essai	1

Les personnes sans handicap et accompagnant peuvent participer aux différents concours „hors compétition".

Nous nous réjouissons d'ores et déjà de vous accueillir !

Le comité d'organisation local 2019 ainsi que l'équipe Procap Sport
Helena Bigler, Nicole Guélat, Therese Gerber

Pour de plus amples informations, suggestions et questions, n'hésitez pas à nous contacter.

Procap Suisse
Frohburgstrasse 4
Case postale
4601 Olten
Tel. 032 322 84 82
sport@procap.ch

Les formulaires d'inscription et les informations sur la manifestation sont disponibles à l'adresse suivante :
https://www.procap.ch/fr/prestations/voyages-sport-et-loisirs/sport/rencontres-sportives.html