

Pendant 25 années, les professionnels des établissements de Mindin se sont mobilisés pour intégrer et valoriser les personnes en situation de handicap par le sport.

Aujourd'hui, nous nous engageons à continuer ce qui à été construit entre les différents établissements et les sportifs.

Faciliter l'accès à la pratique d'un sport et contribuer aux bienfaits d'une activité physique régulière.



	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi
10h					
11h					
12h			Natation		Motricité
13h					
14h		Tennis de table			
15h					
16h					
17h	judo	karaté		Athlétisme	
18h					
19h					



ASAM
Association
sport adapté
Mindinoise.



L'ASAM propose plusieurs sports : l'athlétisme, le judo, la natation, le karaté, le tennis de table, la motricité...

Fort de nos 25 années, dans le sport pour les personnes en situation de handicap ou atteintes de troubles psychiques, nous vous accompagnerons dans le sport de votre choix.

L'ASAM, du sport pour Tous!



L'ASAM, Sport pour Tous !



L'athlétisme: Les entraînements sont le jeudi de 17h à 18h30, à Saint Brévin les Pins. Les éducateurs sportifs vous proposeront plusieurs ateliers, qui seront adaptés à votre niveau sportif (endurant ou sédentaire), afin d'améliorer vos capacités cardio-vasculaires et respiratoires, votre endurance à l'effort, votre équilibre et votre coordination. Au cours de la saison les ateliers changeront pour vous préparer à l'athlétisme sur piste (lancer, saut, course de vitesse). Pendant la saison, vous participerez à des cross country, des courses sur routes, des meetings d'athlétisme. Le prix d'une saison ne comprend que la licence FFSA.



Le Judo : En partenariat avec le club de judo de St Brévin, vous serez accueillis tous les lundis de 17h à 18h30, au dojo. Les entraînements sont préparés par un professeur de judo, qui les adapte à vos capacités, afin de vous initier ou vous perfectionner à la pratique du judo. Les stages et les compétitions rythme-

ront la saison de judo. Le prix de la licence comprend les cours et la licence FFSA.



Le Karaté: Les entraînements sont le mardi de 17h à 18h30. En partenariat avec le club de Paimboeuf, vous y serez accueillis par un professeur de karaté, qui adapte son cours, pour que vous puissiez progresser à votre rythme, que vous soyez débutant ou confirmé. Le prix de la licence comprend les cours et la licence FFSA.



La Natation: Le mercredi de 12h30 à 13h30. Les éducateurs et entraîneurs vous attendront au complexe aquatique de St Brévin Les Pins « Aquajade ». Vous apprendrez à votre rythme, que vous soyez débutants ou confirmés, à nager le crawl, le dos, la brasse... Pendant la saison, vous pourrez vous confronter à d'autres nageurs lors des compétitions de natation. Le prix de la licence comprend les entrées, les deux lignes d'eau de la piscine et la licence FFSA.



Tennis de table: Les entraînements se déroulent au foyer de vie « les Abris de Jade », à la salle du S2A. L'animateur vous accueillera le mardi de 14h à 16h autour de la table pour des petits jeux et des confrontations. Des tournois vous seront proposés au cours de la

saison. Le prix d'une saison ne comprend que la licence FFSA.



La motricité : Tous les vendredis matins de 11h à 12h, à la salle polyvalente de l'EPMS, nous vous proposerons plusieurs activités afin d'acquérir ou de maintenir votre capacité de déplacement ou d'appréhension. Un moment convivial, dans des ateliers techniques et ludiques, des parcours, des jeux d'adresse, que vous apprécierez à faire seul ou en groupe.

Tous les sports proposés à L'ASAM n'ont qu'un seul but., celui de profiter d'un moment agréable ensemble, et surtout de faire du sport !!!

Alors, à bientôt.

Adresse : 57 avenue de bodon

44250 Saint Brévin les pins

Téléphone : 06 87 04 93 26

Messagerie : asamstbrevin@gmail.com