

T'Air Aventure – Association loi 1901 - 63240 Le Mont Dore

Portable : 06.08.85.44.71 - Email : t.air.aventure@orange.fr

Site : <http://tairaventure.jimdo.com>



T'Air Aventure
<https://tairaventure.jimdo.com>

JOURNAL des T'Airiens

Eté 2019

Sommaire :

- ✓ *Fit Plack*
- ✓ *T'es en Forme*
- ✓ *Accompagnement ski*

Fit Plack

Astrid propose des séances d'activités physiques adaptées et également des séances de prévention des chutes aux résidents de la maison de retraite de St Sauves d'Auvergne. C'est à l'occasion d'une des séances, que l'animatrice a proposé une initiation à la Fit Plack : une plateforme qui intègre une multitude d'accessoires (élastiques, poignées, barres, sangles etc.) permettant un travail des différents

groupes musculaires aux personnes en situation de handicap ou en manque de tonicité...

+ T'es en Forme :

A l'occasion de la fin d'année, l'école de Bourg Lastic a demandé d'organiser une journée activité physique. Djeff a profité de cette occasion pour proposer aux écoliers diverses activités comme une course d'orientation le matin avec des lettres à trouver afin de réaliser un mot... Après un pique-nique au bord de l'eau dans une zone ombragée, un parcours « T'es en Forme » a été mis en place avec 4 ateliers :



Carrément Speed



La Planche en Folie



Le Dribble'Boquet



Marque des Poings

En fin de parcours chaque enfant a reçu une petite carte.

Pour la fin de journée les enfants ont pratiqué du golf arc et du Freeze Cage (jeux collectif Créé par Guillaume et Djeff).

+ Infos :

Un nouveau catalogue de vêtements de sports va sortir au mois de septembre, si certains d'entre vous ont des idées ou aimeraient voir des articles non présentés, ils peuvent nous envoyer leurs suggestions à l'adresse mail suivante :

+ cd63@sports.pour.tous.org

L'association T'Air Aventure vous souhaite un bel été 2019...

Associativement
Jean-François & Astrid