



Mercredi 20

SARBACANE ET BOCCIA

Le comité en partenariat avec le club
Handisport Marseille organise
le **challenge départemental de sarbacane** et
la **compétition départementale de boccia NE**

Inscription avant le 13 janvier

Gymnase de la Croix Rouge

30 avenue Fournacle
13013 Marseille

De 9h00 à 16h00

Caroline RIGAUD (CDH 13)

04 13 31 68 62

cd13@handisport.org

Samedi 30 et dimanche 31

SKI DE FOND ET BIATHLON

L'ASLAA organise la traditionnelle
compétition de ski de fond « Lassalade »

Station Gap Bayard
(Hautes-Alpes)

Ghislaine KHOUMA (ASLAA)

06 16 38 37 05

marseille.aslaa@gmail.com

Du mardi 5 au dimanche 24

En complément de l'offre des clubs, la Fédération Française Handisport lance son **programme d'activités digitales, gratuit** pour tous ses licenciés.
Chaque semaine, retrouvez via l'application Zoom, gym douce, danse, renforcement musculaire, Pilates, préparation mentale, zumba...

Débutants, intermédiaires, confirmés, les cours sont accessibles à tous, où que vous soyez, quelle que soit votre singularité, pour votre bien-être et dans la convivialité!

Comment participer ?

VOUS ÊTES LICENCIÉ(E) HANDISPORT > Connectez-vous à votre espace licencié

- Comment retrouver mes codes ? Sur la page de connexion à mon espace licencié, je clique sur "Retrouver mes identifiants"
- Où trouver les liens pour participer aux cours ? Dans la rubrique "Bienvenue sur votre espace licencié"

VOUS N'ÊTES PAS ENCORE LICENCIÉ(E) et vous souhaitez profiter de l'offre numérique handisport ?

> Optez pour la licence handisport digitale solo : <https://www.helloasso.com/associations/federation-francaise-handisport/adhesions/licences-hd-solo>

Vous pourrez ensuite vous connecter à votre espace licencié pour vous inscrire aux cours.

Besoin d'aide pour prendre votre licence handisport digitale solo ? licences@handisport.org

Tous les mardis

PILATES SUR CHAISE

Cycle de 6 séances de pilates sur chaise

Une pratique qui s'adresse à tous, au cours de laquelle vous travaillerez beaucoup sur votre respiration, votre placement et sur la prise de conscience de votre corps.

On garde les grands principes de la méthode Pilates, que l'on adapte sur des mouvements exclusivement sur chaise.

A retrouver sur l'application ZOOM

Du 1er au 15 décembre 2020 et
du 5 au 19 janvier 2021

De 18h00 à 19h00

Tous les mercredis

PREPARATION MENTALE

Cycle de 6 ateliers de préparation mentale :
relaxation et imagerie

Les ateliers vous permettront de découvrir et d'expérimenter la relaxation et l'imagerie. Ces outils ont un champ d'application très large pouvant jouer positivement sur la confiance en soi, la gestion du stress, la concentration, la motivation...

La préparation mentale permet à chaque sportif de s'épanouir pleinement dans sa pratique

A retrouver sur l'application ZOOM

Du 2 au 16 décembre 2020 et
du 6 au 20 janvier 2021

De 18h30 à 19h30

Tous les jeudis

RENFORCEMENT MUSCULAIRE

Cycle de 6 séances de renforcement musculaire et
de remise en forme

La séance sera dispensé debout par l'intervenant mais sera également accessible aux personnes en fauteuil, la séance de renforcement musculaire étant adaptée

A retrouver sur l'application ZOOM

Du 3 au 17 décembre 2020 et
du 7 au 21 janvier 2021

De 18h30 à 19h30

Tous les samedis

ZUMBA ASSIS

Cycle de 6 séances de Zumba assis

Quel que soit votre âge, votre mobilité et votre condition physique, vous pourrez bouger en musique, dans un esprit de partage et de joie

A retrouver sur l'application ZOOM

Du 5 au 19 décembre 2020 et
du 9 au 23 janvier 2021

De 16h00 à 17h00

Tous les dimanches

TOURNOI ESPORT

La FFH propose **trois jeux** :
FIFA 21, NBA2K20 et Trackmania

Une ligue et des tournois de qualification seront organisés et vous mèneront peut-être jusqu'à la grande finale qui se déroulera lors du prochain Handisport Open Paris!

Pour participer aux tournois :

- Créer un compte Discord sur discordapp.com
- Rejoindre le serveur Discord de la Fédération

De 14h00 à 18h00

Pour toutes questions : esport@handisport.org

