

INSCRIPTIONS 2024-2025 POUR LA SAISON SPORTIVE

Adhésion sur notre site internet :
www.csini.fr

OU

directement au
secrétariat du CSINI
du mardi au vendredi (9h-12h et 14h-16h)

*Liste des documents à
fournir et guide sur
www.csini.fr*



Pratique en loisir et en compétition

CYCLISME ADAPTÉ

Départ du CSINI
mercredi : 14h-18h

Sport d'extérieur et d'endurance, le cyclisme adapté permet à des personnes en situation de handicap de travailler l'appareil cardio-vasculaire



Pratique en loisir et en compétition

ESCRIME FAUTEUIL

CSINI
Lundi et mercredi :
18h-21h

Sport de combat et d'adresse, l'escrime est l'art de toucher sans se faire toucher.
Leçons collectives mais aussi individuelles ouvertes aux trois armes : l'épée, le sabre et le fleuret.



Pratique libre en loisir

MUSCULATION

lundi, mardi, mercredi et vendredi
:
09h30-13h30
lundi et mercredi : 14h00-15h30
mardi et jeudi : 14h00-18h30

Sport de force, la salle dispose de nombreux appareils accessibles aux personnes en fauteuil.
Un environnement idéal pour reconstruire et tonifier son corps entouré de professionnels.



Pratique en loisir

NATATION

Piscine Émile Anthoine
lundi : 19h-20h30
jeudi : 17h-20h

Sport aquatique adapté à tous les handicaps moteurs et sensoriels. Il permet de s'affranchir des contraintes de gravité et de travailler la psychomotricité.



Pratique en loisir

PARAGOLF

Golf de Villacoublay
Départ depuis le CSINI
jeudi : 13h-18h30

Sport d'extérieur d'adresse adapté aux personnes en situation de handicap (practice, putting green, zones d'approche et accès au parcours).
Il permet une appréhension entière du schéma corporel allié à un effort de concentration.



Pratique en loisir

PARA TIR À L'ARC

CSINI.
mercredi :
14h-15h30 et 15h30-17h00

Sport de précision adapté à tous types de handicaps moteurs, visuels et auditifs. Selon les déficiences, du matériel est utilisé pour maintenir l'arc et/ou pour décocher les flèches.
Il permet de travailler à la fois concentration et dextérité.



Pratique en loisir et en compétition

PARA TIR SPORTIF

CSINI
vendredi :
14h-17h.

Sport de précision et de contrôle qui s'adresse à des personnes en situation de handicap physique. Le moniteur spécialisé adapte l'activité au handicap.
Paratir sportif au plomb à 10m pistolet/carabine.



Pratique en loisir et en compétition

TENNIS DE TABLE

CSINI
mardi et jeudi :
18h30-20h30

Sport d'opposition de raquette individuel ou en double accessible à toute forme de handicap physique.
Seules les personnes déficientes visuelles sont limitées dans la pratique.



Pratique en loisir

VIET VO DAO

CSINI
vendredi : 17h30-20h

Sport d'Art martial vietnamien ayant comme devise :
"Être fort pour être utile"
travaillant souplesse, tonicité et amélioration de la perception dans l'espace.
La pratique est idéale pour les déficients visuels.