



INSCRIPTIONS 2025-2026 POUR LA SAISON SPORTIVE

Adhésion sur notre site internet à partir du 8 septembre : www.csini.fr

Adhésion sur place aux **journées dédiées du 11 et 12 septembre**

ou au secrétariat à partir du 8 septembre

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



CYCLISME ADAPTÉ

Créneaux à définir selon disponibilités
avec le responsable de section

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



MUSCULATION

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

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.



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.



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.



PARAGOLF

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

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.



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.



PARA TIR SPORTIF

CSINI
vendredi : 13h30-15h et 15h-16h30

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. Para tir sportif au plomb à 10m
pistolet/carabine.
Pour des raisons de sécurité, la pratique de cette
activité n'est pas possible pour les personnes
atteintes d'une déficience visuelle sévère.



TENNIS DE TABLE

CSINI
mardi et jeudi : 18h-20h

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.



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.

