N°4
Avril 2025 - Mai 2025

Comité Départemental Sport Adapté Hérault

Newsletter

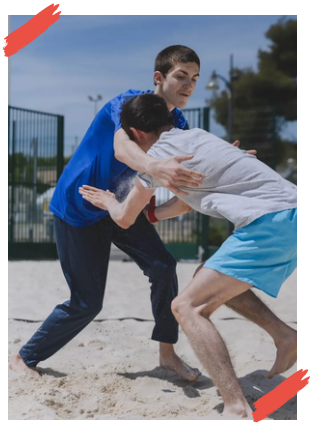
Sport Adapté Jeunes

JOURNÉE SPORT SANTÉ

Mercredi 9 avril, 47 jeunes se sont réunis dans une ambiance conviviale et motivante à l'occasion d'une journée placée sous le signe du sport et de la santé.

🎯 Objectif : sensibiliser, bouger, s'informer... tout en s'amusant !

Au programme de cette journée: Circuit training, Aquafit Bag, BlazePod, Initiation au handball, Découverte du breakdance, Tests de condition physique et un stand de sensibilisation sur l'hygiène de vie et l'alimentation.



SAJ LUTTE SUR SABLE

Le mercredi 21 mai, la commune de Balaruc-les-Bains a accueilli une journée sportive et inclusive autour de la lutte sur sable.

Plus de 100 jeunes issus de différents établissements étaient au rendez-vous pour participer à des combats de lutte, dans une ambiance à la fois conviviale et respectueuse.

Tout au long de la journée, les participant·e·s ont démontré leur engagement, leur fair-play et leur enthousiasme, sous un beau soleil qui a accompagné les échanges sur le sable.

Comité Départemental Sport Adapté Hérault

N°4
Avril 2025 - Mai 2025

Sport Adapté Adultes

APRÈS-MIDI INTER GEM

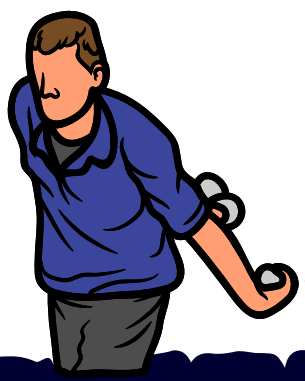
Jeudi 3 avril s'est déroulé l'après-midi multisport INTER GEM au Moulin L'Amicale avec les GEM Rabelais et GEM Lesseps !

Nous avons profité d'une belle initiation au Kinball et au padel, et partagé des moments chaleureux autour de quelques parties de pétanque.

CHAMPIONNAT DE PÉTANQUE

Le 12 avril, la commune d'Aumelas a accueilli un tournoi de pétanque organisé par l'association RêvéÔ et le CDSA 34.

Au total, 44 participants se sont affrontés dans une ambiance à la fois chaleureuse et compétitive.
Rires, convivialité et soleil étaient au rendez-vous!



Comité Départemental Sport Adapté Hérault

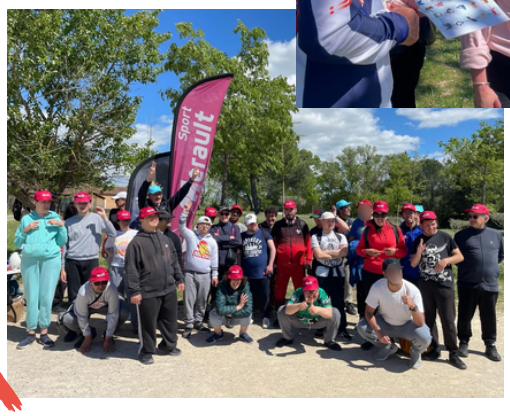
N°4
Avril 2025 - Mai 2025

Sport Adapté Adultes

JOURNÉE COURSE D'ORIENTATION

Jeudi 24 avril, 36 sportives et sportifs se sont réunis au lac du Crès pour une journée placée sous le signe de l'orientation et du partage. Organisé en partenariat avec l'association AMSO 34.

Au programme : deux parcours de course d'orientation ainsi qu'un atelier d'initiation pour découvrir les bases de l'orientation en pleine nature. Une journée dynamique, conviviale, et ensoleillée sous le ciel bleu du Crès.



JOURNÉE RANDONNÉE ÉQUESTRE

Le samedi 3 mai, une vingtaine de sportives et sportifs se sont retrouvés à Octon pour participer à une journée organisée par Les minis d'Edapas.

Ils ont pu découvrir la ferme et l'élevage de chevaux miniatures de l'association Les minis d'Edapas 34.
La matinée a été dédiée à la visite de la ferme ainsi qu'à l'initiation du montain trail avec les chevaux miniatures ! L'après-midi a été rythmée par une belle randonnée jusqu'au lac du Salagou .

Comité Départemental Sport Adapté Hérault

N°4
Avril 2025 - Mai 2025

Sport Adapté Adultes

INTER MAS MÈZE

Ce lundi 5 mai, le chapiteau imaginaire de Mèze a accueilli 4 Maisons d'Accueil Spécialisées et un groupe d'adolescents d'un IME de l'Hérault pour une journée remplie de rires, de défis et de couleurs. 🤹‍♂️🎈

Organisé en collaboration avec la MAS Pays de Thau, le CIRQU'A'MAS a proposé :

- 🎯 Stand de tir
- 🎳 Chamboul'tout et autres jeux d'adresse
- 🚗 Kart à pédales pour les plus téméraires
- 🎨 Maquillage
- 🧩 Parcours moteur pour tester agilité et équilibre !

CIRCUS

JOURNÉE SPORT SANTÉ

Le jeudi 15 mai, le Domaine de Bessilles a accueilli plus d'une centaine de participants pour une journée dynamique placée sous le signe de l'activité physique et de la prévention santé.

Au programme : basket, handball, boxe, rameur, circuit training, danse… et même un vélo smoothie pour allier sport et gourmandise !
Des stands de sensibilisation ont également permis d'aborder des sujets clés comme le cancer, le tabac ou encore la pollution de l'air.

Comité Départemental Sport Adapté Hérault

N°4
Avril 2025 - Mai 2025

Sport Adapté Adultes

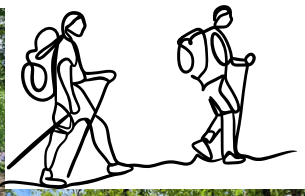
INTER MAS SAINT VITAL

Le mardi 20 mai, la MAS Saint Vital a ouvert ses portes pour une nouvelle édition de l'INTERMAS, un événement sportif et convivial qui a réuni plusieurs établissements autour de valeurs fortes : partage, bonne humeur et activité physique !

Sous un beau soleil, les participants ont pu profiter d'un programme varié, accessible à tous :

🥾 Une randonnée matinale pour bien commencer la journée et s'échauffer en douceur dans un cadre naturel agréable.

🏹 Une initiation au Soft Arc, pour allier concentration et coordination.



JOURNÉE HANDBALL ADAPTÉ

Le mercredi 28 mai, les terrains de Mèze ont accueilli une belle journée de découverte et de convivialité autour du handball !

Organisé en collaboration avec le comité départemental de handball, cet événement a rassemblé 60 participants venus partager un moment sportif et inclusif.

La matinée a été rythmée par des ateliers d'initiation, permettant à chacun de s'essayer au handball dans un cadre ludique.

L'après-midi, place à l'action : des matchs dynamiques et engagés ont permis aux équipes de se rencontrer.

Comité Départemental Sport Adapté Hérault

NEWSLETTER

Évènements

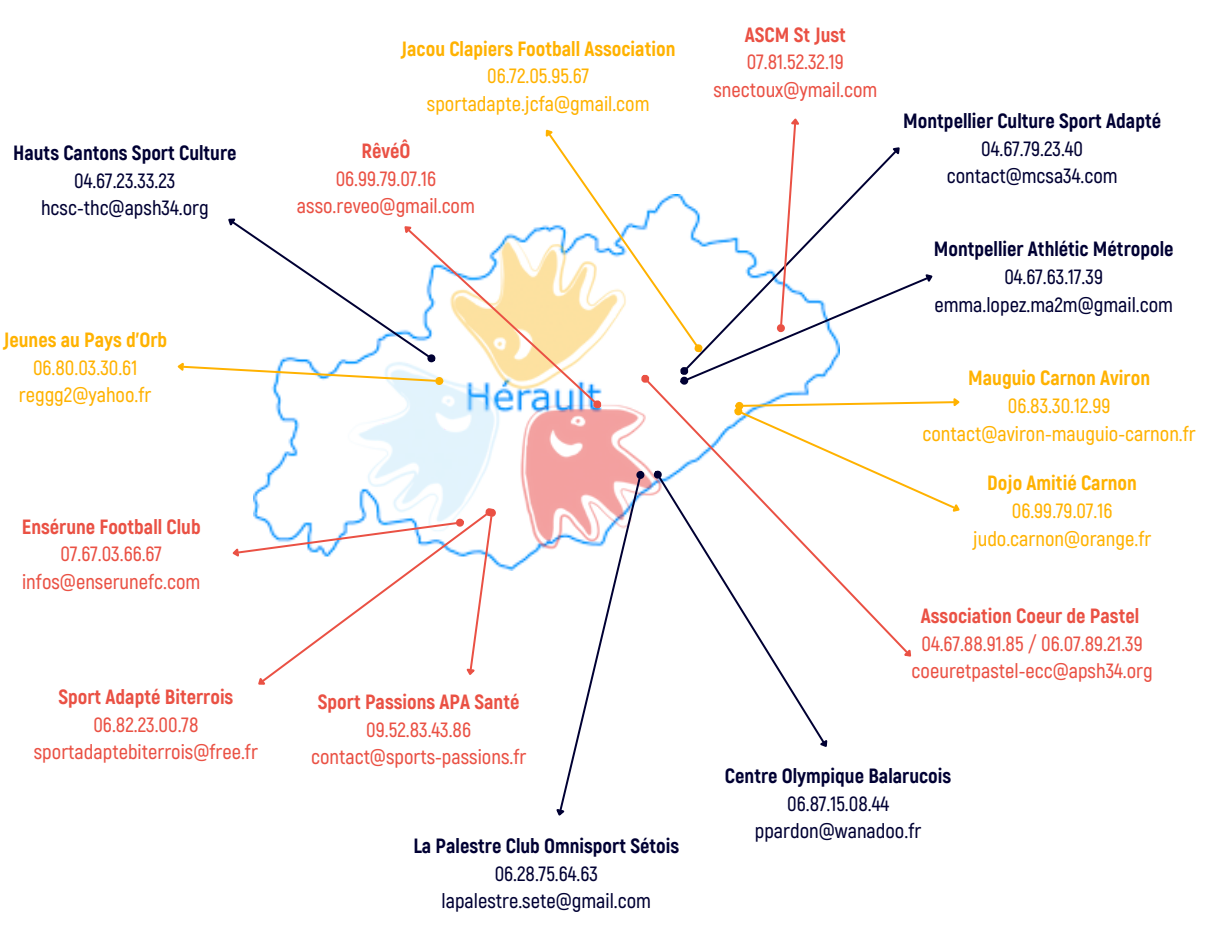
Le 2 avril, le CDSA 34 a fêté ses 40 ans !
Quatre décennies d'engagement, de sport, de rencontres, d'inclusion et de moments inoubliables.
Pour célébrer cet anniversaire symbolique, une soirée pleine d'émotions et de partages a réuni nos partenaires, nos clubs affiliés et bien sûr les sportifs.
À cette occasion, les sportifs et sportives issus de nos clubs ont été mis à l'honneur pour leur parcours inspirant, leur persévérance et leur passion du Sport Adapté.

Un trophée d'honneur a été remis à la présidente d'Herault Sport et vice-présidente du conseil départemental, Marie Passieux, pour récompenser le partenariat entre nos deux associations depuis toutes ses années.

Comité Départemental Sport Adapté Hérault

Où pratiquer le Sport Adapté dans l'Hérault

Clubs affiliés à la FFSA dans l'Hérault



Pour suivre toutes nos actualités rdv sur notre site
www.cdsa34.wixsite.com/cdsa34

Fédération Française du Sport Adapté Hérault

Comité Départemental Sport Adapté Hérault

Le saviez-vous ?

150 à 300 minutes d'activité physique à intensité modérée par semaine sont recommandées pour les adultes. Marche rapide, vélo... À vous de choisir !

Nous contacter

cdsa34@sportadapte.fr

04 67 67 42 86 / 06 11 22 57 84

Maison Départementale des Sports Nelson Mandela
ZAC Pierres Vives, 66 esplanade de l'Egalité
34086 MONTPELLIER

Comité Départemental Sport Adapté 34

cdsa_hérault