**Présentation des activités**

Notre association organise 5 types d’activités différentes :

* Les activités hebdomadaires
* Les activités du samedi
* Les WE et mini-séjours
* Les séjours adaptés
* Les compétitions avec la FFSA et Special Olympics

**Les activités hebdomadaires**

Trois activités, encadrée par un éducateur sportif en Activités Physiques Adaptées, sont proposées tout au long de l’année :

* **L’activité CIRQUE**

Cette activité a lieu les lundis de 18h à 19h dans la salle d’activités du Foyer de vie La Collinière à Anse.

Quatre disciplines seront abordées : jonglerie, acrobatie, expression/jeux d’acteurs, équilibre sur objets.

* **L’activité DANSE**

Cette activité a lieu les jeudis de 18h à 19h dans la salle d’activités du Foyer de vie La Collinière à Anse.

Durant cette activité, les adhérents apprennent des chorégraphies sur des musiques actuelles avec comme objectif de présenter un spectacle pour la fête d’été de l’association.

* **L’activité COURSE A PIED**

Cette activité a lieu les jeudis de 17h15 à 18h45 au Palais des Sports de Villefranche sur Saône.

Les adhérents qui le souhaitent pourront participer aux 12 kms du Marathon du Beaujolais. Nous adaptons la distance parcourue en fonction des capacités de chacun : de 2 à 12 kms.

**Les activités du samedi**

Chaque samedi d’octobre à juin, une activité à la journée est proposée. Les activités varient chaque semaine et les adhérents choisissent les activités auxquelles ils souhaitent participer.

Ces activités sont diverses et variées :

- Activités sportives : randonnée, pétanque, piscine, bowling, randonnée en raquettes, ski de fond…

- Activités culturelles : musées, grottes, planétarium…

- Parcs animaliers et fermes pédagogiques

- Spectacles : concerts, comédies musicales, match de l’OL, match de l’ASVEL…

- Moments festifs : carnaval, fête de Noël, fête de l’été

**Les WE et mini-séjours**

Une fois par mois, un WE de 2 à 4 jours est organisé.

Les thèmes sont divers et variés :

- WE Balade avec les ânes à Cublize

- WE SPA

- WE Parc d’attractions et animalier Le Pal

- WE Visites (parc animalier, balade en bateau, château…)

Nouveauté 2017 : un WE à destination des personnes de faible autonomie sera organisé en novembre.

**Les séjours adaptés**

Depuis 4 ans, nous organisons 3 séjours adaptés par an :

- Un séjour d’une semaine en montagne pour le jour de l’an avec comme thème principal les sports d’hiver (randonnée en raquettes et ski de fond).

- Un séjour de deux semaines en juillet à destination des personnes de faible à moyenne autonomie.

- Un séjour de trois semaines en août à destination des personnes de bonne et très bonne autonomie.

En 2018, un quatrième séjour de 3 semaines sera organisé en août pour les personnes de moyenne à bonne autonomie. Les adhérents pourront choisir de participer soit à une ou deux semaines.

**Les compétitions avec la FFSA et Special Olympics**

Depuis 2 ans, notre association est affiliée à la FFSA. Pour l’instant, nous avons participé à une seule compétition (championnat Rhône-Alpes de cross).

Nous souhaiterions développer cette section en 2017-2018 notamment en participant aux épreuves de cross dont le championnat de France se déroulera en mars à Chalon sur Saône.

Depuis 3 ans, nous sommes adhérents à l’association Special Olympics qui organise aussi des compétitions à destination des personnes en situation de handicap mental. Nous avons ainsi participé à deux reprises aux jeux nationaux d’hiver à Chamrousse et eux jeux nationaux d’été à Macon.

De plus, en mars 2017, 4 adhérents de Tous Cap ont participé aux Jeux Mondiaux d’hiver en Autriche.

En mars 2018, nous participerons à nouveau aux Jeux Nationaux d’hiver qui se dérouleront à Autrans.