


## Les activités hebdomadaires

 <b>PISCINE</b>	
<b>Jour et horaire</b>	Lundi de 16h à 17h15 (2 groupes / 1 semaine sur 2)
<b>Lieu</b>	Piscine Saint Exupéry. 276 avenue Saint Exupéry à Villefranche sur Saône.
<b>Début des séances</b>	Lundi 23 septembre. 2 séances d'essai : 23 et 30 septembre.
<b>Encadrement</b>	Aymeric, éducateur en activités physiques adaptées. Martine, bénévole à Tous Cap. Surveillance assurée par Karel, un maitre-nageur diplômé.
<b>Contact</b>	<u>Aymeric</u> : briois.aymeric.touscap@gmail.com
<b>Tarif</b>	100€ l'année.
<b>Age</b>	Activité accessible à partir de 16 ans.
<b>Autonomie</b>	Bonne et moyenne.
<b>Descriptif</b>	Activité accessible aux nageurs et non nageurs. Bassin de 20m de longueur et 1m20 de profondeur. Différentes activités seront proposées : apprentissage de la nage, perfectionnement de la nage, aquagym.
<b>Divers</b>	L'activité n'aura pas lieu durant les vacances scolaires. Deux groupes de niveaux seront effectués : un groupe « nageur » et un groupe « non nageur ». Un planning détaillé vous sera transmis en précisant les dates des séances.


Association TOUS CAP

Maison des Associations Sportives 535 Avenue Saint Exupéry 69400 VILLEFRANCHE SUR SAÔNE  
associationtouscap@gmail.com 06/16/45/98/73

Association régie par la loi 1901 n°W692004400, reconnue d'utilité publique par affiliation à la FFSA  
Immatriculation n°IM094120001 de la Chambre des Associations (CDA) 94100 Saint-Maur-des-Fossés

Garantie financière : Groupama Assurance-Crédit et caution 8/10 Rue d'Astang 75008 PARIS

Assurance RCP Maif 200 Avenue Salvador Allende 7900 NIORT

 <h2 style="margin: 0;">DANSE</h2>	
<b>Jour et horaire</b>	Lundi de 17h30 à 18h30. Lundi de 18h30 à 19h30.
<b>Lieu</b>	Salle d'activités du Foyer Richard Lafont 440 Rue Vauxrenard à Villefranche sur Saône.
<b>Début des séances</b>	Lundi 23 septembre. 2 séances d'essai : 23 et 30 septembre.
<b>Encadrement</b>	Valérie THILINGUIRIAN, professeure de danse diplômée d'Etat.
<b>Référent / contact</b>	<u>THENON Stéphanie</u> : dimelotodo@sfr.fr <u>Valérie</u> : valiti2000@gmail.com
<b>Tarif</b>	150€ l'année.
<b>Age</b>	Activité accessible à partir de 16 ans.
<b>Autonomie</b>	Bonne et moyenne.
<b>Descriptif</b>	L'activité danse est un moment pour privilégier l'écoute de son corps et de ses sensations, ainsi que l'écoute aux autres pour créer et danser ensemble. Des propositions variées permettront de se mettre en mouvement. Il y aura des temps d'improvisation, des temps de jeux dansés, l'apprentissage de chorégraphies. La musique sera fondamentale pour nous plonger dans des qualités gestuelles très différentes, et pour nous aider à nous exprimer, ressentir et dire par le corps.
<b>Divers</b>	L'activité n'aura pas lieu durant les vacances scolaires. En raison du nombre d'adhérents inscrits, 2 groupes seront constitués. Les groupes seront effectués par Valérie et Marie Hermione ; nous vous transmettrons ensuite le créneau horaire retenu pour chacun d'entre vous.


Association TOUS CAP

Maison des Associations Sportives 535 Avenue Saint Exupéry 69400 VILLEFRANCHE SUR SAÔNE  
associationtouscap@gmail.com 06/16/45/98/73

Association régie par la loi 1901 n°W692004400, reconnue d'utilité publique par affiliation à la FFSA  
Immatriculation n°IM094120001 de la Chambre des Associations (CDA) 94100 Saint-Maur-des-Fossés

Garantie financière : Groupama Assurance-Crédit et caution 8/10 Rue d'Astang 75008 PARIS

Assurance RCP Maif 200 Avenue Salvador Allende 7900 NIORT

 <b>GYM BIEN ETRE</b>	
<b>Jour et horaire</b>	Lundi de 10h30 à 11h30.
<b>Lieu</b>	Salle d'activités foyer de vie La Collinière. 40 Impasse des Bassieux à Anse.
<b>Début des séances</b>	Lundi 23 septembre. 2 séances d'essai : 23 et 30 septembre.
<b>Encadrement</b>	Aymeric, éducateur en activités physiques adaptées.
<b>Contact</b>	<u>Aymeric</u> : briois.aymeric.touscap@gmail.com
<b>Tarif</b>	140€ l'année.
<b>Age</b>	Activité accessible à partir de 18 ans.
<b>Autonomie</b>	Faible et moyenne, activité accessible aux personnes fatigables.
<b>Descriptif</b>	<p>Cette activité a pour but de proposer une activité permettant une pratique en activités physiques douce, c'est-à-dire réaliser des exercices non brusques et dans le respect du corps et des capacités de chacun.</p> <p>A travers différentes disciplines (gym douce, cirque, renforcement musculaire, expression corporelle, relaxation), elle permettra de travailler sur des notions de motricité globale et fine, d'équilibre, de coordination, de schéma corporel, d'estime de soi et de bien-être.</p>
<b>Divers</b>	L'activité n'aura pas lieu durant les vacances scolaires.

Association TOUS CAP

Maison des Associations Sportives 535 Avenue Saint Exupéry 69400 VILLEFRANCHE SUR SAÔNE  
associationtouscap@gmail.com 06/16/45/98/73

Association régie par la loi 1901 n°W692004400, reconnue d'utilité publique par affiliation à la FFSA  
Immatriculation n°IM094120001 de la Chambre des Associations (CDA) 94100 Saint-Maur-des-Fossés

Garantie financière : Groupama Assurance-Crédit et caution 8/10 Rue d'Astang 75008 PARIS

Assurance RCP Maif 200 Avenue Salvador Allende 7900 NIORT





## COURSE A PIED / MARCHÉ

<b>Jour et horaire</b>	Mardi de 17h30 à 18h45.
<b>Lieu</b>	Piste d'athlétisme Saint Exupéry. 276 Avenue Saint Exupéry à Villefranche sur Saône.
<b>Début des séances</b>	Le mardi 24 septembre. 2 séances d'essai : 24 septembre et 1 <sup>er</sup> octobre.
<b>Encadrement</b>	Aymeric, éducateur en activités physiques adaptées. Plusieurs parents et bénévoles.
<b>Référent / contact</b>	<u>PERRET-JEANNERET Marie</u> : mariepj@free.fr <u>Aymeric</u> : briois.aymeric.touscap@gmail.com
<b>Tarif</b>	145€ à l'année. + 51€ pour la licence FFSA (uniquement pour les adhérents souhaitant faire des compétitions). Une participation financière sera demandée aux adhérents participant au Marathon ainsi qu'aux compétitions FFSA.
<b>Age</b>	Activité accessible à partir de 16 ans.
<b>Autonomie</b>	Bonne et moyenne.
<b>Descriptif</b>	Cette activité est ouverte à tous les niveaux : coureurs et marcheurs ! Les entrainements seront découpés en plusieurs phases : temps de marche et/ou course autour de la piste, exercices techniques, jeux (relais), étirements, ... Les adhérents qui le souhaitent pourront participer : <ul style="list-style-type: none"> <li>- Aux 13 kms du Marathon du Beaujolais le 23 novembre. Nous adaptons la distance parcourue en fonction des capacités de chacun : de 2 à 13 kms.</li> <li>- Aux compétitions Sport Adapté (cross et athlétisme), dossier spécifique à remplir.</li> </ul>
<b>Divers</b>	L'activité n'aura pas lieu durant les vacances scolaires. Nous proposons un transport pour les travailleurs ESAT de Belleville et Villefranche. Merci de nous préciser dans quel ESAT vous travaillez afin que nous puissions organiser les transports.

Association TOUS CAP

Maison des Associations Sportives 535 Avenue Saint Exupéry 69400 VILLEFRANCHE SUR SAÔNE  
associationtouscap@gmail.com 06/16/45/98/73


Association régie par la loi 1901 n°W692004400, reconnue d'utilité publique par affiliation à la FFSA  
Immatriculation n°IM094120001 de la Chambre des Associations (CDA) 94100 Saint-Maur-des-Fossés  
Garantie financière : Groupama Assurance-Crédit et caution 8/10 Rue d'Astang 75008 PARIS  
Assurance RCP Maif 200 Avenue Salvador Allende 7900 NIORT

	<h1>FOOTBALL</h1> 
<b>Jour et horaire</b>	Mercredi de 17h45 à 19h15.
<b>Lieu</b>	Terrain Boisson au stade Montmartin. 264 Rue parmentier à Villefranche sur Saône.
<b>Début des séances</b>	Mercredi 25 septembre. 2 séances d'essai : 25 septembre et 2 octobre.
<b>Encadrement</b>	Un entraîneur du club de football du FCVB. Aymeric, éducateur en activités physiques adaptées.
<b>Contact</b>	<u>Aymeric</u> : briois.aymeric.touscap@gmail.com
<b>Tarif</b>	140€ à l'année. + 51€ pour la licence FFSA (licence obligatoire). Une participation financière sera demandée aux adhérents participant aux tournois de football.
<b>Age</b>	Activité accessible à partir de 15 ans. L'âge minimum pour participer aux compétitions est fixé à 17 ans, les adhérents de 15 et 16 ans ne pourront pas participer.
<b>Autonomie</b>	Bonne et moyenne.
<b>Descriptif</b>	L'année sera organisée en 2 thèmes : <ul style="list-style-type: none"> <li>- De septembre à novembre, apprentissage des bases du football : passes, tirs, se déplacer, apprendre les règles du football sur un terrain 8x8, touches, corners, coup d'envoi...</li> <li>- De décembre à mars, aspects tactiques simples du football : attaquer, défendre, se placer ....</li> </ul> Les exercices seront adaptés en fonction du niveau de chacun et proposés sous forme de jeux. Participation à des tournois, matchs amicaux durant l'année.
<b>Divers</b>	L'activité n'aura pas lieu durant les vacances scolaires. Activité organisée en partenariat avec le FCVB.

Association TOUS CAP

Maison des Associations Sportives 535 Avenue Saint Exupéry 69400 VILLEFRANCHE SUR SAÔNE  
associationtouscap@gmail.com 06/16/45/98/73

Association régie par la loi 1901 n°W692004400, reconnue d'utilité publique par affiliation à la FFSA  
Immatriculation n°IM094120001 de la Chambre des Associations (CDA) 94100 Saint-Maur-des-Fossés  
Garantie financière : Groupama Assurance-Crédit et caution 8/10 Rue d'Astang 75008 PARIS  
Assurance RCP Maif 200 Avenue Salvador Allende 7900 NIORT

 <h1 style="margin: 0;">THEATRE</h1>	
<b>Jour et horaire</b>	Jeudi de 18h à 20h
<b>Lieu</b>	Salle de la mutualité. 116 Boulevard Vermorel à Villefranche sur Saône.
<b>Début des séances</b>	Jeudi 26 septembre. 2 séances d'essai : 26 septembre et 3 octobre.
<b>Encadrement</b>	Carine, éducatrice à l'IME et professeure de théâtre. Elle sera assistée d'une bénévole, Odile.
<b>Référent/contact</b>	<u>Marie Hermione</u> : associationtouscap@gmail.com <u>Carine</u> : carinian@gmail.com
<b>Tarif</b>	180€ à l'année.
<b>Age</b>	Activité accessible à partir de 16 ans.
<b>Autonomie</b>	Bonne et moyenne.
<b>Descriptif</b>	<p>Formation d'une <b>"Brigade poétique"</b>. La base est similaire à celle du théâtre : création, à partir d'improvisations corporelles et verbales, auxquelles viendront s'ajouter des textes (poèmes) déjà existants. Cet atelier propose de solliciter plus particulièrement les participants à la poésie du corps et des mots.</p> <p>L'envie, pour cette "brigade poétique", sera de donner à voir et à entendre ses petites créations dans divers lieux (public, institutions..) À l'image de l'intervention à la résidence "Ma calade" la saison dernière. L'aboutissement ne sera donc pas un spectacle, mais plutôt plusieurs formes courtes. Elles pourront se jouer ensemble ou séparément. Dans cet atelier le plaisir et l'exploration créatrice individuelle et en groupe restent les axes premiers!</p>
<b>Divers</b>	Activité limitée à 16 participants !

Association TOUS CAP

Maison des Associations Sportives 535 Avenue Saint Exupéry 69400 VILLEFRANCHE SUR SAÔNE  
associationtouscap@gmail.com 06/16/45/98/73

Association régie par la loi 1901 n°W692004400, reconnue d'utilité publique par affiliation à la FFSA  
Immatriculation n°IM094120001 de la Chambre des Associations (CDA) 94100 Saint-Maur-des-Fossés

Garantie financière : Groupama Assurance-Crédit et caution 8/10 Rue d'Astang 75008 PARIS

Assurance RCP Maif 200 Avenue Salvador Allende 7900 NIORT



## PETANQUE

<b>Jour et horaire</b>	Lundi de 17h45 à 19h15 (travailleurs ESAT et Accueil de jour). Mardi de 15h à 16h15 (résidents foyers de vie)
<b>Lieu</b>	Boulodrome de Villefranche. Route de Riottier 69400 VILLEFRANCHE SUR SAONE.
<b>Début des séances</b>	Lundi 23 et mercredi 25 septembre. 2 séances d'essai : 23 ou 25 septembre et 30 septembre ou 2 octobre.
<b>Encadrement</b>	Aymeric, éducateur en activités physiques adaptées.
<b>Référent / contact</b>	<u>VIVIER Christophe</u> : christophe.vivier.touscap@gmail.com <u>Aymeric</u> : briois.aymeric.touscap@gmail.com
<b>Tarif</b>	140€ l'année. + 51€ pour la licence FFSA (uniquement pour les adhérents souhaitant faire des compétitions). Une participation financière sera demandée aux adhérents participant aux compétitions FFSA.
<b>Age</b>	Activité accessible à partir de 16 ans.
<b>Autonomie</b>	Bonne et moyenne.
<b>Descriptif</b>	La Pétanque est une activité sportive et éducative permettant le développement des capacités motrices, la gestion des émotions, la prise de décision, la collaboration avec son ou ses équipiers... Pratique compétitive ou de loisirs en fonction des envies de chacun.
<b>Divers</b>	L'activité n'aura pas lieu durant les vacances scolaires. Pour une bonne organisation, les groupes seront constitués en fonction du lieu d'accueil des personnes et non en fonction de l'autonomie.

Association TOUS CAP

Maison des Associations Sportives 535 Avenue Saint Exupéry 69400 VILLEFRANCHE SUR SAÔNE  
associationtouscap@gmail.com 06/16/45/98/73

Association régie par la loi 1901 n°W692004400, reconnue d'utilité publique par affiliation à la FFSA  
Immatriculation n°IM094120001 de la Chambre des Associations (CDA) 94100 Saint-Maur-des-Fossés

Garantie financière : Groupama Assurance-Crédit et caution 8/10 Rue d'Astang 75008 PARIS

Assurance RCP Maif 200 Avenue Salvador Allende 7900 NIORT