

**BASE DÉPARTEMENTALE DE ROUFFIAC**

jeudi **4**  
**Octobre**  
**2018**

# SÉNIORS

## FAITES DU SPORT

**SPORTS ET BIEN-ÊTRE**  
**ANIMATIONS GRATUITES**

Un évènement organisé par

**Dordogne**  
**PÉRIGORD**

LE DÉPARTEMENT [dordogne.fr](http://dordogne.fr)



# BASE DÉPARTEMENTALE DE ROUFFIAC

## DÉROULEMENT DE LA JOURNÉE :

**9h00** : accueil avec café offert - **10h00** : début des activités  
**12h30** : apéritif offert et pause déjeuner - **14h00** : reprise des activités  
**16h00** : fin des activités

### MATIN :

#### TIR SPORTIF

Initiation et encadrement par le Comité départemental

#### PETANQUE

Encadré par le Comité départemental de Pétanque

#### VTT

Découverte et balade avec encadrement diplômé

#### ESCALADE

Initiation sur le mur avec encadrement diplômé

#### VÉLOS ÉLECTRIQUE

prêt et découverte de ce matériel

#### TIR À L'ARC

Initiation et encadrement par du personnel diplômé

#### COURSE D'ORIENTATION

Découverte, pratique de l'activité encadrée  
par du personnel qualifié

#### RANDONNÉE THÉMATIQUE

A la découverte de la nature de proximité

#### PÊCHE

Initiation et découverte avec le service  
environnement du département

#### ATELIER DE GESTES DE PREMIERS SECOURS

Encadrement par le personnel qualifié du SDIS

### APRÈS-MIDI :

#### TIR SPORTIF

Initiation et encadrement  
par le Comité départemental

#### PETANQUE

Encadré par le Comité départemental de Pétanque

#### VTT

Découverte et balade avec encadrement diplômé

#### ESCALADE

Initiation sur le mur avec encadrement diplômé

#### VÉLO ÉLECTRIQUE

prêt et découverte de ce matériel

#### TIR À L'ARC

Initiation et encadrement par du personnel diplômé

#### PÊCHE

Initiation et découverte avec le service  
environnement du département

#### ATELIER DE GESTES DE PREMIERS SECOURS

Encadrement par le personnel qualifié du SDIS

#### ATELIERS SANTÉ :

ASEPT : tests d'équilibre

CASSIOPEA : Sophrologie, gestion du stress

### RETOUR DE LA FICHE D'INSCRIPTION : jeudi 27 septembre 2018 (dernier délai)

- **Par voie postale** : Conseil départemental de la Dordogne – Direction des Sports et de la Jeunesse – 2 rue Paul-Louis Courier – CS 11200 – 24000 PERIGUEUX.

- **Site internet du Département** : [www.dordogne.fr](http://www.dordogne.fr) : rubrique : <http://urlz.fr/7lg3>

### Repas : 2 formules (case à cocher au choix)

SUR INSCRIPTION ET RÉSERVATION SUR CETTE FICHE :

repas traiteur complet sur place à 12 € à régler directement au traiteur

Nom : ..... Prénom : ..... Tél : .....

PIQUE-NIQUE TIRÉ DU SAC

**CONTACT** : ARNAUD BRIEULÉ : 06 89 72 43 77  
[a.brieule@dordogne.fr](mailto:a.brieule@dordogne.fr)