

Contact : EBOLLO Steve
steve.ebollo@ffsa.asso.fr
Tél. : 06.85.85.35.76.
Fax. : 09.57.92.02.85
JEANPIERRE Alexia
alexia.jeanpierre@gmail.com
Tél : 06.95.17.87.92



Escalade pour tous!

Le Comité Départemental du Sport Adapté 95 est heureux de vous convier à la rencontre escalade, qui aura lieu le **mardi 9 février 2016**.

Salle d'escalade Block'Out

Adresse : 9, chaussée Jules César - OSNY (95)

« Cette journée s'adresse à tous les sportifs de plus de 14 ans, débutants ou initiés en escalade ».

Déroulement de la journée :

- ⇒ **10h00 : accueil**
- ⇒ **10h30 - 12h00** : formation de groupes pour participer aux divers ateliers de grimpe. Selon le nombre de participants, nous mettrons en place un challenge pour les sportifs les plus avertis et une découverte pour les débutants.
Dans cette salle, l'escalade se pratique sur des blocs, sans baudriers, ni cordes, facilitant ainsi la pratique de tous. La sécurité étant assurée grâce à un tapis épais au sol, les descentes s'effectuant quant à elles par les escaliers et ou en « désescaladant ».
- ⇒ **12h00 - 12h30** : verre de l'amitié et remise des diplômes et déjeuner (apporter votre pique-nique ou possibilité de commander sur place, menus en annexe)

NB : Modalités de participation pages suivantes

Cordialement,

Pour le Président du CDSA95

EBOLLO Steve

(Coordinateur CDSA 95)



Comité Départemental Sport Adapté du Val d'Oise

Modalités de participation :

- Etre licencié à la Fédération Française du Sport Adapté (soit à l'année, soit à la journée : licence à la journée)

⇒ Attention :

1) Les licences « découverte » sont nominatives et sont demandées à la commission licence de la FFSA par nos soins avant la journée : par conséquent cette demande engage le nombre de sportifs inscrits (et son coût prévu : Coût total que vous calculez ci joint), et ceci même si tous ne sont pas présents le jour J.

2) Il n'est possible de prendre une licence « découverte » (à 9 €) que 3 fois, pour un même jeune, quelque soit la saison sportive

- Au-delà, de 3 licences « découverte » : licenciez vos jeunes à une association sportive affiliée à la F.F.S.A. : si vous ne souhaitez pas en créer une, ou que vous n'en connaissez pas, demandez nous des contacts et ainsi profiter de toutes les rencontres compétitives ou loisirs F.F.S.A., dans la saison 2015-2016.

3) Pour participer aux rencontres compétitives (championnat régional, national...), vous devez être licenciés « *compétition* »

- Frais de participation : 3 € par sportif inscrit.

Mode d'emploi :

❖ *Dès maintenant : nombre de places limité*

- complétez et renvoyez la fiche d'inscription (**avant le 5 février 2016**)

❖ Le mardi 9 février 2016 :

- apporter le règlement de la somme prévue, par chèque (Participation + Licences « découverte » à l'ordre du CDSA 95)

Ou - apporter la licence F.F.S.A. 2015 - 2016 de chaque sportif.

- Venir avec les certificats médicaux de chaque sportif
- Apporter la fiche d'autorisation d'utilisation des photos, signée
- Prévoir un jogging pour une pratique physique ample et des baskets d'intérieur (dans un sac à dos).



Fiche d'Inscription Escalade pour tous!



A faxer au : 09.57.92.02.85.

mardi 9 février 2016

Nom de l'établissement / Association :

Ville + départ. de l'établissement / Association :

NOM / Prénom du responsable du groupe :

Numéro de téléphone du responsable du groupe : 06.

Nombre d'accompagnateurs + Prénoms :

NOM des sportifs	PRENOM	sexe M/F	Date de naissance	licencié SA	non licencié	escalade		
				ou N° licence	demande de licence découverte	niveau débutant	niveau débrouillé	niveau confirmé

9 € X(Licences « découverte »)

+ 3 € (participation) X.....

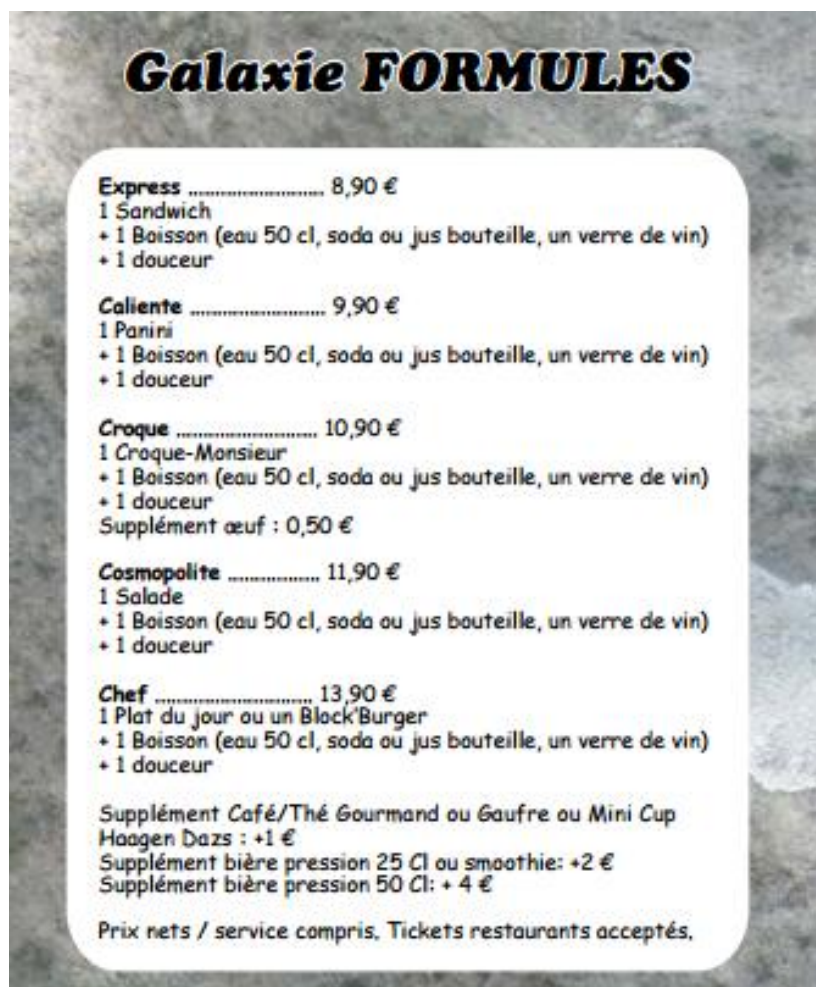
Coût total (payable sur place) =€

Date:

Signature du responsable du groupe :

- Possibilité de réserver le repas (déjeuner) auprès de la restauration de BLOCK'OUT (voir cartes ci-dessous)

<http://www.blockout.fr/bo1-cergy/restaurant/notre-carte>



Galaxie SALADES

- La Poupoule** 7,90 €
Salade, poulet, tomate, Comté, maïs, olives noires et oignons rouges.
Sauce huile d'olive, vinaigre de framboise et miel.
- La Capri** 7,90 €
Salade, pommes de terre, concassé de tomates séchées, crème fraîche, Chèvre, jambon cru et basilic.
Sauce huile d'olive et crème de balsamique.
- L'Océane** 7,90 €
Salade, pâtes Fusilli, concombre, saumon fumé, citron et ciboulette fraîche. Sauce crème et ciboulette.
- L'Italienne** 7,90 €
Salade, pâtes Fusilli, Mozzarella, tomate, jambon cru, Parmesan. Sauce pesto maison.



Galaxie PANINIS

- Le Barack Obama** 5,20 €
Viande hachée, petits oignons, Cheddar et sauce barbecue.
- Le Laetitia Casta** 5,20 €
Jambon blanc, Chèvre et miel.
- La Sofia Coppola** 5,20 €
Chèvre frais, Gouda et Emmental.
- Le Little Buddha** 5,20 €
Poulet mariné, petits oignons, Emmental et sauce curry.
- Pensez à consulter sur nos ardoises
Le panini du moment 5,20 €

Galaxie SANDWICH

- Le Bleusard** 4,60 €
Pain au levain, beurre, jambon cru, Tomme de Savoie, salade.
- Le Cocotte** 4,60 €
Pain au levain, mayonnaise, poulet mariné, salade, tomate, oeuf.
- Le Testa Rosso** 4,60 €
Pain au levain, sauce pesto rouge, Mozzarella, jambon cru, salade, filet d'huile d'olive.
- Le Nordique** 4,60 €
Pain au levain, crème fraîche, saumon, ciboulette, concombre.
- Le Sweety** 4,60 €
Pain au levain, crème de Chèvre, jambon cru, miel, carotte, pomme, salade.
- Retrouvez sur nos ardoises
notre sandwich du moment 4,60 €

