

ÊTRE,
DIFFÉRENT,
C'EST
NORMAL,
NON ?

21
MARS
2020

journée
mondiale
de la
trisomie



On se connecte tous autour du sport pour la
journée mondiale de la trisomie 21 !

Rejoignez-nous pour des séances de sport en
visio via zoom le dimanche matin 21 mars !

Les séances sont accessibles à tous et animées par des
coachs avec ou sans handicap.

N'oubliez pas vos chaussettes dépareillées !

Journée mondiale de la trisomie 21 : dimanche 21 mars

9h à 9h40

Cours de yoga et pilate pour bien commencer la journée !

Séance animée par la coach professionnelle Caroline du Club Be Fit Be Zen dans la Loire.

10h à 10h40

Initiation à la zumba, moderne jazz et danse classique

Les enfants sont les bienvenus !

Séance animée par des sportives avec trisomie 21 ou déficience intellectuelle de l'association Trisomie 21 Var

11h à 11h45

Cours de Fitness

Séance animée par le coach professionnel Olivier James en lien avec Trisomie 21 Alpes-Maritimes. Olivier James est écrivain, éducateur sportif, préparateur physique. Il est la 1er personne avec IMC (Infirmité Motrice Cérébrale) obtenir 1 Brevet d'Etat de Fitness.

12h à 12h30

Prise de parole d'un autoreprésentant sur l'accès au sport pour tous et initiation au karaté

Les enfants sont les bienvenus !

Animée par Vincent Cuel. Vincent Cuel est membre du projet « Ma paole doit compter! ». Il est aussi 3^e Dan de karaté et donne des cours à des enfants.

18h à 18h40

Cours de sport **BONUS ! Circuit renforcement musculaire**

Animé par des sportifs avec trisomie 21 ou déficience intellectuelle. La séance est préparée avec l'appui du coach Gregory Hars des services médico-sociaux de Trisomie 21 France situés dans le Nord.