



Newsletter n°5

25 janvier 2018

Mot du Président



Dans ce numéro :

Mot du président	1
Athlétisme	2
Tir à l'Arc	2
Basket Fauteuil	3
Cyclisme/Tandem	4
Foot à Cinq	5
Foot Fauteuil	6
Musculation	6
Natation	7
Ski Alpin	8
Ski Nordique	9
Tennis de Table	10
Stratégies pour un sportif	11

**Mesdames,
Messieurs,
chers amis,**

Je vous présente à toutes et à tous mes meilleurs vœux pour 2018. Nos vœux de santé, de réussite de vos projets et d'apprécier chaque jour ce qu'il y a de beau et de bon.

Nous avons, certes, besoin de nourritures terrestres mais aussi d'amitiés, de soutien et de gestes d'affection et d'attention. Puisse tout cela être vécu dans le quotidien de nos vies à vous sportifs, bénévoles, membres du bureau et du Comité Directeur, salariés du siège, entraîneurs sportifs, auxiliaires de vie

L'année sportive 2016 / 2017 a été marquée par plein de bonnes choses:

progression et réussites sportives et tout le plaisir vécu et partagé par les sportifs en loisir.

La fête de fin d'année qui a réuni quelque 120 personnes dans une ambiance conviviale et solidaire.

Le soutien indéfectible de la Mairie de Lyon et celles d'arrondissement, les Mairies de Villeurbanne, Vénissieux, St Priest, Caluire, Bron et certaines autres collectivités territoriales sans oublier nos partenaires sponsors et mécènes. Un grand merci à tous.

Nous avons besoin de chacune et chacun de vous pour que notre associa-

tion poursuive sa mission du sport pour le plus grand nombre de personnes en situation de handicap, de partage de nos valeurs de fraternité, d'estime réciproque, de respect de la différence et notre envie que chaque personne progresse et soit bien.

Nous avons besoin de soutien humain, matériel et financier. " Que chacun fasse sa part " comme le colibri, petit oiseau, de l'histoire amérindienne. Nous comptons sur vous.

Bonne année sportive.

Handisportivement

Gérard Roth
Président d' Handisport
Lyonnais



Section ATHLETISME : Hichem HOUAMA

Cet début de saison a été consacré aux entraînements. Seul notre marathonien s'est confronté en compétitions :

Frédéric DUBOWYJ au marathon Nice Cannes



Pour les autres, les compétitions arrivent :

10 mars à Clermont Ferrand

Samedi 21 Avr. 2018 à Talence

Et si la saison se passe bien, les championnats de France à Charlety du 14/06/2018 au 16/06/2018

Athlètes engagés :

Delya BOULAGHLEM

Matthieu PLAZY

Célia TERKI.



Enfin, un dernier mot sur l'ambiance constatée à chaque entraînement, elle est très bonne et très conviviale, surtout lorsque les beaux jours vont arriver, et qu'il est moins difficile de se rendre aux stades. Eh oui ! n'oubliez pas que nous nous entraînons à l'extérieur même l'hiver, lorsqu'il fait nuit !

Et le meilleur pour la fin, nous organisons un resto après chaque compétition, ceci pour renforcer les liens entre chaque membre de la section. N'est-ce pas que l'idée est bonne ?

Section Tir à l'Arc : Alban MARINO

NEW TIR à L'ARC

Au tir à l'arc les archers aussi bien compétiteurs que loisir prennent du plaisir à tirer sur des cibles de 80 cm 60 cm 40 cm et pour les meilleurs sur des tri-spots (ceux-ci sont rares).

Suivent les jours, la luminosité, la fatigue et l'humeur de la journée nous tirons plus ou moins bien. Notre entraîneur et nos bénévoles, courageux, sont en permanence sollicités pas la vingtaine d'archers que nous sommes. Nous les remercions vivement.

Un petit groupe de 5 tireurs de la section, a été invité à participer à une rencontre pas comme les autres lors du Championnat Départemental qui se déroulera à RILLIEUX La PAPE le dimanche 28 janvier.

Il est ouvert, hors concours, promotionnellement aux adhérents ayant une licence loisir.

Ce sera l'occasion de découvrir et peut-être intéresser et motiver de nouveaux compétiteurs qui mordront à l'hameçon.

Le mardi 30 Janvier nous pourrons en parler devant une assiette pendant notre Assemblée Générale annuelle.



Section BASKET FAUTEUIL : Salim SALAH

Quelques nouvelles de notre sportif évoluant en pôle France Luca ROA :

Arrivé au bhl en septembre 2013 à l'âge de 15ans puis a joué avec le bhl en NAT.2. Depuis a intégré le creps de Talence pôle France en septembre 2016, joue avec le centre fédéral en National B, a effectué un stage à Bourges du 07 au 10 janvier 2018 avec l'équipe de FRANCE A et fait partie des U22 espoirs FRANCE .Il fait partie de l'équipe région RHÔNE ALPES AUVERGNE.



On a eu un début de saison difficile avec des défaites qui ne facilitent pas la prise d'assurance dans un nouveau championnat cette année.

Après la trêve hivernale, les entraînements reprennent avec plus de motivation, ce qui permet de rapidement voir une évolution dans le jeu des lyonnais, avec une première victoire face Jarny.

Nous tenions à remercier le président Gérard ROTH qui se démène pour nous trouver un gymnase.

Que nous remercions pour le gymnase trouvé qui nous permet d'avoir des entraînements en conditions réelles, et sa présence à la plupart de nos matchs à domicile.

Option spéciale pour notre coach qui pousse l'équipe vers le haut

La section Basket Handisport Lyonnais



Section CYCLISME/TANDEM : Christophe NICCO

Présentation de la section

Les activités de la section cyclisme se déroule aux beaux jours ce qui fait que l'activité n'a pas encore commencé.

Elles sont axées sur la pratique du vélo en activité loisir, avec une parité entre pilotes et pilotés, nous effectuons des sorties de manière ponctuelle en semaine, c'est-à-dire que chaque adhérent peut organiser une sortie en individuel (ou avec l'aide d'un des pilotes), s'il en exprime les besoins. Nous réservons les samedis matin pour effectuer des sorties en groupe, ce qui permet aux membres de la section de rester en contact mais aussi de faire connaissance entre les pratiquants et permet d'intégrer les nouveaux adhérents et proposer des essais, c'est un moment convivial qui permet d'échanger.

Les sorties sont organisées en fonction des envies. Nous pouvons effectuer des boucles comprises entre 50 km et 100 km pour les plus motivés.

La section est principalement équipée de tandems, puisque le plus souvent elle attire un public de personnes mal-voyantes et non-voyantes, mais il n'en reste pas moins qu'elle reste ouverte à tous ceux et celles désireux de pratiquer le cyclisme, n'hésitez pas à venir à notre rencontre pour en discuter, partager un retour d'expérience.

C'est donc dans une ambiance décontractée, et toujours avec le sourire que nous bravons les caprices de la météo : pluie, ou vent, rien ne nous arrête même pas deux crevaisons consécutives.

Pour terminer cette présentation, je souhaite remercier tous les bénévoles qui font rouler notre section, car ils sont toujours présents pour nous apporter leur aide notamment pour les sorties des samedis matins. Ils nous permettent de nous extérioriser de la grande ville et de nous faire partager le plaisir du vélo.



Section FOOT A CINQ : Sébastien DUBOIS

La section foot à cinq est un petit groupe d'environ 20 personnes en moyenne de joueurs, bénévoles et dirigeants compris.

Malgré leur grosse différence d'handicap et d'âge, les joueurs s'entraînent toute l'année dans une ambiance conviviale et enfantine.

Motivés et sérieux, ils préparent la coupe de France jeune qui se déroulera du 29/03 au 01/04/2018 et à la coupe de France adulte du 11 au 13/05/2018.



Cirtil

590 Cours du 3^e Millénaire, Saint-Priest
Tél. : 04 72 51 57 36.

Section FOOT FAUTEUIL :

La saison pour les équipes de D1 et D2 ont assez mal débuté. Mais cela était prévisible du fait des deux montées la saison passée. Nous avons constaté une légère progression pour chaque équipe durant les dernières semaines d'entraînements et de compétitions. Nous avons encore l'espoir de se maintenir au plus haut niveau pour les deux équipes. Notre objectif reste de maintenir une bonne cohésion entre les membres de la section mais aussi l'intégration de nouveaux membres. Ce dimanche nous allons effectuer une démonstration à Chaponnay avec notre partenaire de toujours Handisport Val D'Ozon. Ce dernier est un événement majeur pour notre section depuis plusieurs années.

Place maintenant à une nouvelle partie de saison dans laquelle nous espérons atteindre nos objectifs sportifs.



Section MUSCULATION : Gilles BRUNET

Bonjour à tous

La section musculation est uniquement consacrée aux loisirs et comporte 30 adhérents. Nous nous réunissons les mardis et les jeudis soirs autour des appareils de musculation et de séances d'abdo-fessiers encadrés par des coachs Coralie et Michael et des bénévoles toujours motivés et prêts à nous aider. Nous nous musclons dans une ambiance bon enfant et conviviale, d'ailleurs le repas de mi-saison arrive bientôt... N'hésitez pas à nous rejoindre.



Section NATATION : Franciane HYVERNAT

Handisport LYONNAIS Section NATATION

La section compte :

Un groupe Loisir (80 inscrits)

Un groupe Compétition (12 nageurs dont 5 de moins 20ans)



Groupe Loisir

Depuis septembre nous proposons des créneaux dans 3 piscines (Centre Nautique Etienne GAGNAIRE - Villeurbanne + Piscine St EXUPERY - Lyon 4^{ème} + Piscine Isabelle Jouffroy - CALUIRE) de 20h à 21h00

Plusieurs activités sont proposées : Apprentissage de la natation et Perfectionnement dans les 3 piscines plus de l'aquagym à la piscine de Caluire qui a une température de l'eau capricieuse ; à nous de faire bouger les nageuses et nageurs pour les réchauffer !

A partir de janvier 2018, la section natation ouvre un créneau à la piscine André BOULLOCHE à VILLEURBANNE le samedi de 13h à 14h15 : les activités proposées seront toujours Apprentissage, Perfectionnement ET de l'AQUAGYM encadrement par Antoine et Sébastien.

La section remercie plus particulièrement :

LES BENEVOLES qui se jettent à l'eau toutes les semaines : Stephano le mercredi, Minh le samedi à la piscine Bouilloche, Louis le samedi au CNEG et, une petite nouvelle Léa.

LES STAGIAIRES : Cynthia, Lucie, Mathieu et Antoine.

Groupe Compétition :

Le groupe moins de 20 ans est composé de : Inès, Tayina, Elisa, Maël et Corentin

Le groupe plus de 20 ans : Adeline, Véronique, Sylvain, Sébastien, Vincent, Jérôme et Fred

Ils ont tous bien débuté la saison 2017-2018 dans les 2 compétitions qui se sont déjà déroulées :

Journée multinages à St ETIENNE une journée d'échauffements pour la saison.

1^{ère} CNC à Pont Claix où il y a eu de très bon résultats.

Ce qui semble prometteur pour la prochaine compétition **2^{ème} CNC** qui aura lieu à VILLEURBANNE. Cette Journée est sélective pour les N1 élite et pour le Championnat de France des JEUNES des moins de 20 ans.

A venir également

Le Stage REGIONAL qui aura lieu à BELLEGARDE du 19 au 23 Février 2018, stage ouvert à tous les clubs de la région. Ce stage est encadré par Bernard CHAIX (CTFR) et Jean-Pierre HYVERNAT de Handisport Lyonnais.

Les nageurs LYONNAIS inscrits sont Inès + Maël + Corentin + Tayina + Jérôme + Sébastien + Fred.

Les dates nationales avec des objectifs de médailles bien sûr !

Les championnats de France jeunes à Montélimar le 5 MAI 2018

Championnat N1 élite à Saint Raphaël du 22 au 26 MAI 2018.

URGENT La section Recherche BNSSA+ Bénévoles + Stagiaires

Présidente de la Section NATATION : Franciane HYVERNAT



Section Ski Alpin : Brice LINCK

Notre section Ski alpin a effectué ce samedi 6 janvier sa première sortie de la saison en se rendant dans la station de Saint-François Longchamp (Savoie).

Cette première journée, placée sous le signe du soleil et de la bonne humeur, lance parfaitement la saison 2017/2018 de notre section.

Pour cette première sortie, nous étions 11 participants : 5 athlètes handi et 6 accompagnateurs. Nous sommes très heureux d'accueillir, cette saison encore, de nouveaux licenciés. (sportifs handi et accompagnateurs).



Au-delà du plaisir pris par chacun sur les pistes, nous avons tous apprécié le fait de pouvoir se retrouver autour d'une table, sur la terrasse ensoleillée d'un restaurant, pour manger et échanger tous ensemble lors de la pause du midi. C'était un moment extrêmement convivial et chaleureux !



Deuxième sortie réussie pour notre section Ski alpin



Les samedis se suivent et se ressemblent pour notre section Ski alpin !

Après Saint-François Longchamp le week-end dernier, c'est dans la station des 7 Laux (Isère) que les membres de la section Ski alpin se sont rendus ce samedi 13 janvier pour leur deuxième sortie de la saison. Une fois encore, tous les ingrédients étaient réunis pour que la journée se passe de la meilleure des manières qu'il soit : très beau temps, très bonne neige et surtout très bonne ambiance !!!

14 personnes ont participé à cette sortie : 6 sportifs "handi" et 8 encadrants bénévoles. Le nombre relativement important d'accompagnateurs, pour cette sortie, vient du fait que nous avons la chance d'accueillir cette saison de nouveaux bénévoles et qu'il faut bien les former à l'encadrement de nos licenciés "handi". En effet, chaque catégorie d'handicap (skieur "debout", "assis" ou "déficient visuel") a ses spécificités que l'encadrant doit intégrer avant de pouvoir assurer une bonne prise en charge individuelle.

Un grand merci à tous nos bénévoles pour leur implication et leur générosité !

Information de dernière minute : Jordan BROISIN fait partie de la sélection française pour participer aux Jeux Paralympiques de PyeongChang 2018 (9 au 18 mars)



Section SKI NORDIQUE : Marie-Odile ESCOFFIER

“Toute la section ski nordique vous souhaite une très bonne année sportive:

que le sport vous apporte beaucoup de plaisir, de convivialité, de découvertes et l'envie de recommencer encore et encore... vive 2018”

Une saison de ski qui a bien commencé, la neige étant au rendez-vous dès début décembre.

Plusieurs sorties loisir et entraînements se sont déroulés sur le plateau de Vercors, Corrençon, Bois Barbu et le plateau de Gève.

De nouveaux participants ont pu découvrir et apprécier notre discipline.

Pour ce qui concerne les compétitions, un certain nombre de courses ont été sélectionnées par la FFH, pour figurer dans le calendrier de la Coupe de France Handisport.

Des courses en style Classique, Skate et Biathlon.

Les deux premières se sont déroulées à BESSANS en Haute Maurienne, au cours du week-end du 13 et 14 janvier, à l'occasion du Marathon de Bessans.

DELYA a participé à ces deux courses et a terminé très honorablement.

15 kms Style Classique :

Delya termine à la 14^{ème} place du Scratch Dames, toutes catégories confondues c'est-à-dire avec les valides.

Elle prend la 1^{ère} place en catégorie Handisport dans un temps de 1h27mn.

10 kms Style Libre Skating :

Une toute nouvelle discipline pour Delya qui termine à la 2^{ème} place Handisport Déficient Visuel.

Que se passe-t-il à l'International ?

Notre présidente, Marie Odile ESCOFFIER, est partie en compagnie de son mari Jean François aux USA, pour participer aux MASTERS Mondiaux de ski nordique.

Elle a participé à plusieurs courses, 10kms, 5kms, 15kms, avec une belle 9^{ème} place.

De plus elle a participé au relais féminin 4 fois 5kms, en obtenant une magnifique médaille de Bronze.

Le week-end du 27/28 janvier, a été consacré pour Delya, à un stage d'entraînement et perfectionnement intensif pour le Biathlon, dans la station de LA FECLAZ.

Ce stage était organisé par le Comité Départemental Handisport Savoie et le Club Sportif La Feclaz.

Nos prochains rendez-vous :

Samedi 3 et dimanche 4 février, LA FOULEE BLANCHE à AUTRANS

Lundi 12 au vendredi 16, stage de perfectionnement à VILLARS DE LANS, organisé par VHS

Samedi 17 et dimanche 18, Coupe de France à l'issus du stage

Début mars des sorties loisir

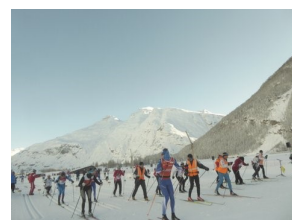
Fin mars à Chamrousse, les CHAMPIONNAT de FRANCE HANDISPORT



Loisir dans le Vercors



Stage à La Fléclaz



Départ 15 km à Bessans

Section Tennis de Table: Loïc MARTINEZ

L'activité est ouverte à tous car elle permet avec peu de matériel, de pratiquer un sport ludique qui n'en reste pas moins très physique lorsque l'on s'attache à le perfectionner.

Le jeu certes, mais les processus concourants à son œuvre relèvent tout autant de la perception visuelle et de la prise d'information, que du traitement de l'information, et de l'élaboration d'une commande motrice adaptée. Tout ceci en quelques millièmes de secondes face à un adversaire qui y répondra techniquement et tactiquement.

Bref..., si d'abord l'activité vous semble complexe, sa pratique et sa gestion psychologique développera à tout à chacun des réflexes, des perceptions plus rapides de l'espace-temps et une mobilité articulaire accrue, tout autant de bienfaits nécessaires au développement personnel et social.

Pour parler maintenant de la section tennis de table Handisport Lyonnais,

Les entraînements se déroulent tous les vendredis soir à 18h à la Plaine des jeux de Gerland.

La pratique se déroule sur 5, 6 tables avec chacune une surface de 25m² environ, plusieurs 10 aines de balles permettent de s'adonner à l'activité avec un temps de pratique optimal, de surcroit leur ramassage est facilité par 3 seaux ramasse-balles.

Les entraînements commencent généralement par des échauffements et des jeux de régularité pour les compétiteurs puis par des exercices donnés par l'entraîneur afin d'améliorer le jeu et d'apprendre de nouvelles techniques et tactiques de jeu.

Les licenciés en loisir eux aussi font des exercices de régularité et s'entraînent avec un robot lanceur de balles. Cela permet de répéter le même mouvement à de nombreuses reprises et de bien progresser. Cela permet également à des personnes ne pouvant pas pratiquer avec un adversaire de pouvoir malgré tout s'entraîner et s'améliorer.

Les entraînements se terminent généralement par des matchs sous forme de montée / descente. Ils se déroulent dans la bonne humeur et la convivialité.

Les compétiteurs ont 3 compétitions par an qui ont lieu en région Auvergne Rhône-Alpes.

La famille ou les proches peuvent venir assister à la séance, chaque date et événement marquants (vacances, anniversaires, résultats sportifs...) est synonyme de repas et de bons moments de partage et pourquoi pas de vous donner envie d'échanger quelques balles....



Stratégies pour un sportif

Nombreux sont ceux qui croient que certains aliments miracles permettent d'augmenter les performances physiques. En réalité, même les plus grands sportifs peuvent s'en passer...

Le dosage de l'énergie

À l'instar de la plupart d'entre nous, il doit répartir son apport énergétique quotidien comme suit: de 55 à 60 % de ses calories doivent provenir des glucides, 15 % des protéines, et 25 à 30 %, des lipides.

Pour compenser une demande énergétique accrue, il favorisera de plus grosses portions d'aliments plutôt que des suppléments.

Les sportifs doivent favoriser une alimentation riche en glucides (ou sucres). Excellents carburants pour les muscles en action, ils contribuent grandement à la performance. À cet effet, les athlètes devraient privilégier les aliments appartenant au groupe des produits céréaliers (pain, muffins, pâtes, riz, céréales). Afin de mieux équilibrer leurs repas, ils y associeront les aliments protéinés: viandes maigres, volailles sans la peau, poissons, œufs, lait, ainsi que fromages et yogourts partiellement écrémés.

La vérité sur les protéines

Selon le Dr Michael Houston de l'Université de Waterloo, aucune étude scientifique ne justifie l'emploi de suppléments protéiques. Alors que les besoins quotidiens d'un adulte se situent à 0,86 g par kilo de poids, ceux des culturistes et des athlètes d'endurance de haut niveau sont de 0,96 g et 1,44 g respectivement. Or, une alimentation équilibrée comble largement les besoins en protéines de tous les gens actifs.

La pédale douce sur les vitamines

Une absorption prolongée de vitamines A et D peut avoir des effets néfastes sur la santé. Et celle de vitamines C, B6, B12, de niacine et d'acide folique engendre parfois des complications. La prudence est donc de rigueur.

Il en va autrement de certains minéraux très importants, comme le fer, le magnésium, le cuivre, le zinc ou le calcium. On favorisera des sources de fer faciles à absorber par l'organisme, comme la viande, plus particulièrement le foie.

D'autre part, les germes de blé, les céréales de son, le millet, les épinards et le tofu, entre autres aliments, contribuent à combler les besoins en magnésium, tandis que le foie, le bœuf, le veau, le crabe, les huîtres et les céréales de son ajoutent du zinc au menu. Pour le calcium, on privilégiera les produits laitiers et, autre source intéressante, les céréales pour bébé. Pour le cuivre, les aliments comme le foie, les noix de cajou, les champignons, les haricots secs, le brun de poulet et les bananes obtiendront la faveur de l'athlète.

Le rôle de l'eau

L'athlète à l'entraînement doit boire environ deux litres d'eau par jour, car l'eau qu'il perd par la transpiration provient en grande partie du sang. Une sudation excessive et non remplacée diminue par conséquent le volume sanguin. Le cœur et les muscles ne recevant plus autant de sang, il s'ensuit une réduction de l'oxygène nécessaire à la pratique de l'exercice physique.

En outre, une déshydratation entraînant une perte de poids de 2 % peut diminuer la performance de 15 à 20 %. Si la perte de poids est de 3 à 5 %, la force musculaire baisse de 50 %. Sans compter que pendant l'exercice, la déshydratation peut donner lieu à des nausées, des maux de tête, des

crampes et des palpitations. Avant de faire du sport, il faut boire normalement et éviter café, thé, boisson gazeuse et alcool, car ces boissons ont la propriété de déshydrater. Dès les premiers mouvements, on boira de 100 à 250 millilitres d'eau fraîche toutes les 10 ou 15 minutes. L'eau du robinet et l'eau de source embouteillée constituent les meilleurs choix.

L'art de récupérer

Après l'entraînement, il faut boire 500 millilitres d'eau par livre de poids perdue au cours de l'exercice et compenser les pertes de sel et de potassium causées par la transpiration en prenant par exemple du bouillon de poulet, du jus de tomate, du lait, des fruits séchés, une banane ou une orange.

Petits trucs

Manger immédiatement avant une séance d'entraînement risque de provoquer des crampes, des nausées et des étourdissements. C'est en fait la conséquence de la compétition à laquelle se livrent l'estomac et les muscles, chacun se disputant un apport sanguin supplémentaire. Il faut patienter de deux à trois heures après un repas léger et de trois à quatre heures après un repas plus substantiel. S'il s'agit d'une petite collation (fruit, muffin, dessert au lait), prévoyez de la consommer une heure avant l'activité.

Juste avant de s'entraîner, on évitera les sucres concentrés se trouvant, par exemple, dans le miel, le chocolat, les bonbons et les boissons gazeuses. Rapidement absorbés par l'organisme, ces sucres provoquent la libération de l'insuline, qui mène à une chute accélérée du taux de sucre dans le sang et engendre une sensation de fatigue.

Il faut limiter les aliments riches en matières grasses (sauces, fritures, charcuteries, beurre, margarine, vinaigrette, etc.), car ils ralentissent la digestion.

Pour pratiquer son sport sans gêne, la consommation d'aliments à haute teneur en fibres (pruneaux, légumineuses, son de blé, etc.), de mets épicés ou d'aliments gazogènes (ail, chou, brocoli, etc.) sera remise à plus tard.

Au contraire de ce que l'on peut penser, il n'est nullement nécessaire de manger plus qu'à l'habitude après une activité de courte durée ou même après une randonnée d'une journée à vélo, en ski ou en canot. Il suffit de continuer à prendre des repas bien équilibrés.

Pour éviter une panne d'énergie lors d'une excursion d'une journée au grand air, un déjeuner tonique composé d'un aliment de chacun des quatre groupes du guide est de rigueur.

Et surtout, surtout ! Le jour de la compétition NE RIEN CHANGER A VOS HABITUDES !

JP BEAUJEAN entraîneur tir à l'arc

Merci aux aides matériels
des municipalités :



Villeurbanne

ville de
venissieux

VILLE DE
SAINT-PRIEST



Dates à retenir :

Basket Fauteuil

27 janvier 2018 Nationale 2 Lyon – Vandoeuvre
Gymnase Nelson Paillou (23, avenue de Pressensé 69008 Lyon)

Foot Fauteuil

Equipe 2
30, 31 mars et 1 avril 2018
Championnat de France de Division 2
Gymnase Nelson Paillou (23, avenue de Pressensé 69008 Lyon).

Equipe 3
24 mars 2018
Championnat de France de Division 4
Gymnase Longchambon (24 Rue Stephane Coignet 69008 Lyon)

Natation

3 mars 2018 2^{ème} journée CNC
Centre nautique E. GAGNAIRE
59 Avenue M. CERDAN - Villeurbanne

27 Mai 2018 Journée Inter-EAU handis valides
Centre nautique E. GAGNAIRE
59 Avenue M. CERDAN - Villeurbanne

Handisport Lyonnais

Siège Social:

**20 bis rue Paul CAZENEUVE
69008 LYON**

Tél : 04 78 01 16 32

Email :

info@handisportlyonnais.fr

Retrouvez-nous sur notre site :
<http://www.handisportlyonnais.com/>

Le sport...
une autre façon de mieux vivre son handicap

