



Description des activités

«move on» Yverdon 2022

Afin de faciliter la sélection des activités, nous avons rédigé une brève description des disciplines sportives ou des activités de loisirs proposées. Pour participer aux diverses disciplines, il convient de remplir les exigences décrites.

Nous essayons de répartir les participant e s selon les offres qu'ils ou elles ont choisies. Cependant, nous nous réservons le droit d'adapter la répartition en fonction de leurs conditions physiques et des places disponibles.

DISCIPLINES SPORTIVES/ACTIVITÉS

BADMINTON

Ce sport consiste à envoyer le volant par-dessus le filet de manière à ce que l'adversaire (en simple ou en double) ne puisse pas l'atteindre. Cela demande de l'agilité et de l'habileté tactique. Le badminton nécessite une bonne fonction des mains et des bras pour propulser, freiner et diriger le fauteuil roulant manuel, ainsi que pour envoyer les volants par-dessus le filet avec la raquette. Cette activité a lieu dans la salle de sport des Rives.

BASKET-BALL

C'est l'un des sports d'équipe les plus populaires en Suisse, également pour les personnes atteintes d'une paralysie médullaire. Pour pratiquer ce sport avec succès, il faut avoir une bonne fonction des mains et des bras des deux côtés, condition essentielle pour diriger le fauteuil roulant et contrôler la balle. Cette activité a lieu dans la salle de sport des Rives.

BOCCIA

Grâce aux boules de boccia légères en cuir (et, selon les conditions physiques, avec l'aide d'une rampe), chaque équipe défend les meilleures places tactiques. Les boules doivent atterrir le plus près possible du cochonnet. Adapté à la pratique en salle, ce sport requiert stratégie et concentration.

ESCRIME

L'escrime en fauteuil roulant exige de la rapidité, de la précision et de la coordination, et développe ces compétences. Le premier ou la première à toucher son adversaire avec l'épée, le sabre ou le fleuret marque un point. Les fauteuils roulants sont fixés à une plateforme spéciale. Les escrimeurs et escrimeuses ne se déplacent donc pas l'un-e vers l'autre comme les piéton-ne-s, mais combattent à une distance fixe déterminée par la longueur des bras. Pour s'essayer à l'escrime, il est indispensable d'avoir une bonne fonction de préhension (éventuellement avec le soutien d'un bandage) pour tenir le fleuret. Cette activité a lieu dans la salle de sport des Rives.

HANDBIKE ET GO-TRYKE

La pratique du vélo (avec un handbike ou un GO-Tryke) peut se faire aussi bien en solo qu'en groupe. Il faut avoir une bonne fonction des mains et des bras des deux côtés pour propulser, diriger et freiner le handbike. Avec le GO-TRYKE (vélo à trois roues), ton mouvement des bras actionne le mouvement de tes jambes. Grâce à nos partenaires, [Défisport](#) et [Go By Yourself \(GBY\)](#), tu auras l'occasion d'essayer différents engins et de rouler quelques kilomètres dans le parc des Rives.

KYUSHO (art martial)

Cet art martial se focalise sur les points sensibles du corps humain pour l'autodéfense. Les points en question sont les mêmes que ceux utilisés en acupuncture chinoise. Viens découvrir cette activité pas comme les autres. Elle a lieu en plein air (par beau temps) ou dans la salle de sport.

MÉDITATION

Lors de cette activité, tu apprendras à te recentrer sur toi-même et à trouver l'apaisement. Elle a lieu dans la salle de sport.

NORDIC ROLLING

Tu connais le nordic walking? Eh bien, c'est la même chose, mais en fauteuil roulant! Un bon maniement du fauteuil est nécessaire. Cette activité, qui se pratique en groupe, renforce l'endurance de base et a lieu en plein air.

COURSE D'ORIENTATION

Une activité pour petits et grands! Une initiation à la lecture de cartes permettra de connaître tous les trucs et astuces pour trouver le chemin le plus court entre deux postes. C'est un sport qui sollicite le corps et l'esprit. Cette expérience peut aussi se faire avec une assistance au fauteuil roulant (comme par exemple avec un Swiss-Trac). L'activité a lieu au parc des Rives.

SIT UP PADDLE (SUP)

Assis-e sur une grande planche de surf, tu pagayas sans bruit au fil de l'eau. Ce sport nautique convient à tous les groupes d'âge. Il est nécessaire d'avoir une bonne position assise pour pouvoir ressentir avec la planche le doux mouvement de l'eau, mais surtout, il ne faut pas avoir peur de l'eau! Cette activité a lieu sur le canal de la Thielle et sur le lac de Neuchâtel.

VISITE DE VILLE

Tu aimes la culture et adores visiter de nouveaux coins? Alors viens découvrir la ville d'Yverdon-les-Bains d'une façon ludique et interactive. C'est une bonne occasion de te dépenser physiquement en parcourant quelques kilomètres en fauteuil roulant, et aussi de rencontrer différentes situations de la vie quotidienne (rampes, pavés, trottoirs) que tu pourras surmonter avec ou sans aide.

TENNIS DE TABLE

Réaction, agilité et résistance nerveuse sont les ingrédients de la réussite dans ce sport. La petite balle doit passer par-dessus le filet et, si possible, de manière à ce que l'adversaire fasse une faute ou ne puisse pas l'atteindre. Ce qui paraît facile est en fait très fatigant. Une bonne fonction des bras est nécessaire. Cette activité a lieu dans la salle de sport des Rives.

UNIHOCKEY

C'est l'un des sports d'équipe les plus prisés dans le sport pour tous. L'unihockey demande une bonne fonction des mains et des bras afin de pouvoir manier son fauteuil, tenir la canne et contrôler la balle. Cette activité a lieu dans la salle de sport des Rives.

WCMX

Le WCMX est le skate en fauteuil roulant. Il s'agit d'un sport jeune et dynamique qui permet d'effectuer des figures acrobatiques dans les skateparks à l'aide de fauteuils roulants adaptés. Il est vivement recommandé de porter un équipement de protection approprié pour les coudes, les genoux et la tête. Décharge d'adrénaline garantie! Pour le WCMX, une bonne fonction des mains et des bras ainsi qu'une bonne stabilité du tronc sont nécessaires. Cette activité a lieu au skatepark des Rives.

YOGA

Le yoga détend le corps, l'âme et l'esprit. Cette activité a lieu en salle de gymnastique.