

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<sup>e</sup> 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.