

Plusport<sup>+</sup>

Behindertensport Schweiz  
Sport Handicap Suisse  
Sport Andicap Svizzera

Première journée  
sportive régionale  
Fribourg



**Dimanche 25 juin 2023  
Bains de la Motta  
Fribourg**  
Facile à lire et à comprendre



→ [info@sh-fr.ch](mailto:info@sh-fr.ch)

Service du Sport de la ville de Fribourg

## Qu'est-ce que c'est ?

C'est une journée où tout le monde peut s'amuser en faisant des activités sportives.

## Quand est-ce que ça a lieu ? Et où ?

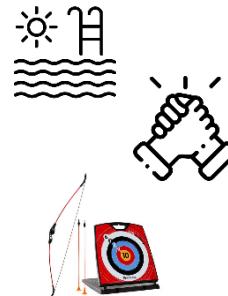
Le dimanche 25 juin à la piscine de la Motta à Fribourg.

## Qu'est-ce qu'on fait ?

En participant, tu pourras faire :

- des jeux dans l'eau
- des jeux par équipe, en dehors de l'eau
- des jeux de visé, comme du tir à l'arc
- des jeux d'équilibre

Mais surtout, on prend du plaisir !



## Qui peut participer ?

Tout le monde !

Avec ou sans handicap, le but est de passer une bonne journée ensemble !

Si tu n'aimes pas l'eau, tu n'es pas obligé d'aller dans la piscine.

## Quel matériel est-ce que je dois prendre ?

Un maillot de bain et un linge.

Des affaires de sport pour l'extérieur.

Une casquette, des lunettes de soleil, de la crème solaire.

## Comment est-ce que je m'inscris ?

Tu scan le QR code avec ton téléphone et remplis le questionnaire.

Ou tu peux contacter les organisateurs :

[info@sh-fr.ch](mailto:info@sh-fr.ch)

Ou tu peux aller sur le site internet de Sport Handicap Fribourg : [sh-fr.ch](http://sh-fr.ch)

Inscrис-toi jusqu'au 23 avril 2023 !

Pour participer, il faut payer 20 CHF par personne.

L'entrée de la piscine et le repas sont comptés dans ce prix. Il y a aussi une buvette sur place pour les en-cas.

Les accompagnants ne paient pas d'inscription.

## Qu'est-ce que je gagne ?

Une bonne journée, un diplôme ainsi qu'une médaille !

Rejoins-nous à cette journée sportive en famille ou entre amis !

Réserve la date et n'oublie pas de t'inscrire jusqu'au 23 avril 2023 !

Si tu as une question, contacte les organisateurs : [info@sh-fr.ch](mailto:info@sh-fr.ch)



## Programme du dimanche, 25 juin 2023, aux Bains de la Motta à Fribourg

09h30	Début de la manifestation, accueil et échauffement
09h45	Déplacement vers les différents postes
09h55	Début des activités sportives
11h30	Pause
12h00–13h30	Apéro et repas de midi
13h45–15h00	Reprise des activités sportives
15h15	Remise des prix
16h00	Fin de la journée PluSport

