



CDOS
GIRONDE

LES ENGAGEMENTS ET CONSEILS DU MOUVEMENT SPORTIF GIRONDIN POUR LA PRATIQUE DES SPORTS DE NATURE



EN VENANT SUR CETTE JOURNÉE, VOUS TROUVEREZ :



Des professionnel.le.s et bénévoles formés à l'encadrement des Sports de Nature



Des activités accessibles à tous



Du matériel adapté aux participant.e.s



Des encadrant.e.s formés aux gestes qui sauvent et garantissant votre sécurité



Des activités et animateur.rice.s qui respectent l'environnement

5 CONSEILS POUR PRATIQUER LES SPORTS DE NATURE :



Choisir une tenue adaptée à l'activité et aux conditions météorologiques



Respecter les consignes données par les encadrant.e.s



Ecouter son corps et respecter son rythme



S'alimenter et s'hydrater en fonction de l'intensité de l'effort



Connaître et respecter l'environnement dans lequel je pratique

RÉALISER UN PIQUE-NIQUE ZÉRO DÉCHET :



Pour mon repas, je fais « maison » avec des produits de saison car c'est souvent moins coûteux et moins producteur de déchets (boîtes hermétiques)



Pour les boissons, je privilégie les grands contenants



J'utilise la vaisselle lavable

TROUVEZ UN CLUB POUR MA PRATIQUE ?



CD ATHLÉTISME

05 56 80 56 53 / 09 51 11 24 43
comite33athle@gmail.com



CD AVIRON

05 57 12 28 56 / 06 99 06 52 62
trichet@pierroton.inra.fr



CD CANOE KAYAK

06 78 66 54 11
cdck@wanadoo.fr



CD CHAR À VOILE

05 57 52 42 32 / 06 61 77 46 84
japriva@wanadoo.fr



CD ÉTUDES ET SPORTS SOUS MARIN

07 86 09 98 10
president@plongee-gironde.org



CD FSCF

05 56 96 06 60
fscf.cd33@gmail.com



CD COURSE D'ORIENTATION

06 35 26 69 41
alaminach@neuf.fr



CD CYCLOTOURISME

05 57 87 67 08 / 06 18 99 31 78
gironde.president.ffct@gmail.com



CD HANDISPORT

05 56 48 56 59
cd33@handisport.org



CD LUTTE

06 78 66 54 11
cdck@wanadoo.fr



CD MONTAGNE ET ESCALADE

06 81 89 38 15 / 06 11 53 81 11
presidentcd33ffme@yahoo.fr



CD NATATION

05 56 44 00 80 / 06 08 28 86 82
contact@ffnatation33.org



CD PARACHUTISME

05 56 95 76 31 / 06 21 30 60 19
cdparachutisme33@free.fr



CD PECHE SPORTIVE

06 89 93 04 11
patrick.lacampagne733@orange.fr



CD PELOTE BASQUE

05 56 95 76 31 / 06 21 30 60 19
cdparachutisme33@free.fr



CD RANDONNÉE PÉDESTRE

05 40 05 01 00
gironde@ffrandonnee.fr



CD ROLLER ET SKATEBOARD

06 79 72 54 20
gironde.ffroller@gmail.com



CD SAUVETAGE SECOURISME

06 70 10 02 32
cd33fss@gmail.c



CD SPORT ADAPTÉ

05 56 00 99 10 / 06 33 03 02 37
contact@cdsa33.org



CD SPORT EN MILIEU RURAL

06 52 35 15 36
contact@sportrural33.fr



CD SURF

06 37 55 57 05
contact@surfingcomite33.com



CD TIR À L'ARC

05 56 30 85 73
christian.uteau@wanadoo.fr



CD TIR SPORTIF

06 48 19 84 90
comitetir33@free.fr



CD TOURISME EQUESTRE

05 56 00 99 28 / 06 07 31 01 54
cdte33@gmail.com



CD UFOLEP

05 56 79 00 22
ufolep33@gmail.com



CD VOILE

06 73 59 25 10 / 06 70 00 89 24
contact-voilegironde@orange.fr



CD VOL LIBRE

06 61 02 55 69
michelappriou@gmail.com



CD VOLLEY-BALL

05 56 52 83 12 / 06 22 62 79 63
contact@volley-gironde.fr



CDOS

GIRONDE

COMITÉ DÉPARTEMENTAL OLYMPIQUE ET SPORTIF DE GIRONDE

Maison Départementale des Sports et de la Vie Associative

153 rue David Johnston - 33000 Bordeaux

05 56 00 99 05

contact@cdos33.org

<http://cdos33.org>

