



Association pour le Développement des
Sports de Sable

PLAGE DE GRENOBLE

L'association AD2S est heureuse de vous inviter à la Plage de Grenoble pour sa

Journée Portes Ouvertes

Le samedi 7 septembre de 14h à 23h

Cette journée verra la Plage de Grenoble en version multisports pour permettre la découverte et la pratique des activités à toutes et tous :

seul(e), entre amis ou en famille !

De nombreuses activités vous sont proposées au cours de cette journée, qui se terminera par un grand tournoi de beach volley.

⇒ Toutes les activités sont :

- gratuites,
- mixtes
- et accessibles à tout âge.



Venez découvrir et pratiquer en toute convivialité les activités sur le sable :

**volley,
foot,
hand,
frisbee,
badminton,
tambourin,
parcours motricité
châteaux de sable,**



«à la sauce beach !»

Programme

Dès 14h, vous pourrez **pratiquer librement** plus d'une dizaine de sports différents, mais également, pour les plus petits, faire les **parcours motricité** et des **châteaux de sable**.



De 14h à 18h, le club d'ultimate de Grenoble, les Monkey, vous proposera la découverte et l'**initiation à l'ultimate frisbee**.



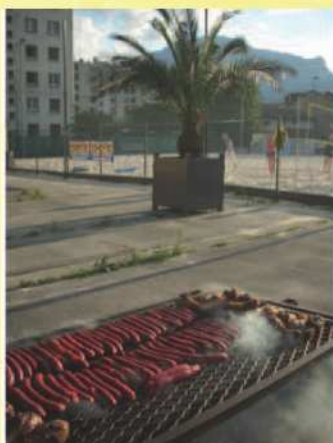
A 14h15 débuteront les **challenges multisports en famille**, par couple d'un parent et un enfant, où les équipes s'affronteront sur différents sports, pendant une heure. Puis à 15h15 et 16h15.

⇒ Un **goûter** sera offert aux enfants entre 16h et 16h30.



A 14h30 débutera le premier **tournoi de beach soccer**. Les équipes, constituées de 4 personnes, joueront des matchs de 2 périodes de 7mn, jusqu'à 16h. Le second tournoi aura lieu de 16h à 17h30.

Le **tournoi de beach volley** débutera vers 17h30. Les équipes mixtes de 3 joueurs (mini 1 fille et 1 gars) s'affrontent par poules réparties par niveau, au fur et à mesure du tournoi, afin de permettre aux équipes d'un même niveau de jouer ensemble. Inscription par mail ou sur place avant 17h30.



A partir de 19h, AD2S vous proposera son menu **BBQ** :

merguez et pilons de poulet marinés,
ainsi que des barquettes de frites et des glaces !

A la plage de Grenoble, l'été n'est pas encore terminé !

Clôture de la saison 2013 ⇒ le jeudi 31 octobre.

LES SPORTS DE SABLE

Les Sports dérivés

Beach Volley

Le Beach Volley est une adaptation « beach » du volley ball classique.



Beach Soccer

Le Beach Soccer est une déclinaison du football, une alternative unique, originale et conviviale.



Sandball



Le Sandball est une version fun du handball.

Frisbeach (ultimate frisbee)

L'ultimate frisbee est un sport qui ressemble un peu au football et au basket.



Touch rugby (Rugby)

Le Touch rugby permet de découvrir une nouvelle façon d'aborder le rugby.



Beachminton (Badminton)

Du badminton mais sur du sable !



Les Sports insolites

Beach takraw (genre de beach volley avec les pieds)

Ce sport, traditionnel en Asie du Sud-Est, se rapproche du foot-volley ou du volley sans les bras ni les mains.



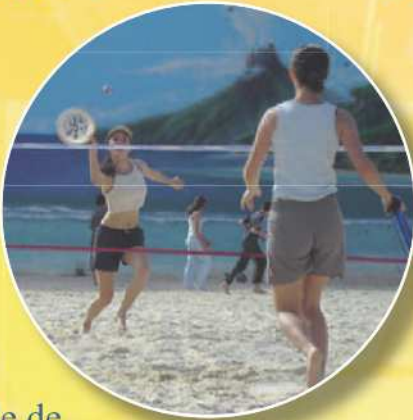
Pétéca (Badminton sans raquette)

Ce sport, traditionnel au Brésil, se rapproche, par sa gestuelle et ses règles, du badminton, du volley et de la pelote basque.



Tambourin (Mix tennis et badminton)

Il tire son origine du jeu de paume. Jeu de balle, ce sport demande de l'agilité et de la souplesse pour pouvoir se déplacer, mais aussi beaucoup d'adresse et une bonne coordination de ses mouvements.



Footy volley (volley avec les pieds)

Le Footy volley se joue comme du volley classique mais avec les pieds.



Tchoukball (Mix pelote basque et handball)

Le tchoukball est un sport d'équipe où la pelote basque s'harmonise avec le handball.



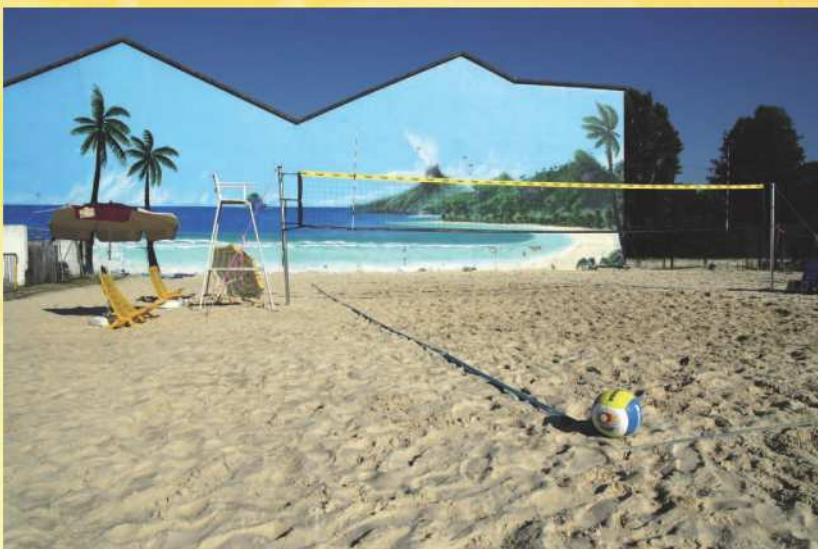
Avec des règles simplifiées et adaptées, les sports de sable sont accessibles à toutes et tous, débutants ou confirmés, jeunes et moins jeunes, dans un esprit de loisir, de détente et en toute convivialité.

Contact



AD2S

Association pour le Développement des Sports de Sable



AD2S

2 rue Gustave Flaubert
38100 GRENOBLE

Tel : 09 50 69 82 48
contact@ad2s.com

facebook.com/plagedegrenoble

www.plagedegrenoble.com

