



## TARIFICATION

Participation annuelle à l'activité : 120€

Pour participer, la licence de Sport Adapté est nécessaire. Elle est à ajouter au coût de l'activité (si non possédée) avec la part adhésion à l'association et l'assurance :

- Licence jeune (-21) non compétitive : 38€
- Licence adulte non compétitive : 43€
- Adhésion au CDSA 2607 : 23€

Des aides financières sont possibles, selon critères : Pass Sport, aide aux titulaires de la CSS, aide CPAM selon revenus etc.



## LIEU

**CROSSFIT L'ABATTOIR**  
48 RUE DE ROBERVAL  
26000 VALENCE



## HORAIRES

2 CRENEAUX : LES LUNDIS DE 16H00 À 16H 45  
ET DE 17H À 17H45  
A PARTIR DU 21 SEPTEMBRE 2026



## COMITÉ DÉPARTEMENTAL SPORT ADAPTÉ DRÔME ARDÈCHE



**GAËLLE BIGAZZI**

07 71 70 14 23  
[gaelle.bigazzi@cdsa2607.fr](mailto:gaelle.bigazzi@cdsa2607.fr)



Fédération Française  
du Sport Adapté  
Drôme - Ardèche



# CROSSFIT ADAPTÉ



## LE CROSS FIT ?

C'est l'abréviation de cross fitness. En français, nous le traduisons par "entraînement croisé". L'activité se compose de renforcement musculaire, d'exercices de cardio, de gymnastique et d'haltérophilie. C'est une activité complète qui permet d'améliorer sa force, son équilibre, son endurance, son agilité etc. Elle s'adapte à tous les niveaux et les objectifs.



## LES OBJECTIFS



- Prendre du plaisir en pratiquant une activité physique.
- Améliorer sa condition physique : capacité cardio-respiratoire, force, endurance, souplesse et équilibre.
- Bouger régulièrement.
- Faire de nouvelles rencontres.
- Prendre soin de soi et de sa santé.
- Acquérir des techniques et de nouveaux mouvements.



## LES SÉANCES

- Jeux et exercices adaptés, situations collectives et individuelles.
- Conseils personnalisés.
- Bilans de condition physique réalisés.
- Encadrement par une professionnelle diplômée en Activité Physique Adaptée et un professionnel de la discipline.
- A destination des adultes en situation de handicap mental, psychique et/ou avec des troubles du spectre de l'autisme.