

Les activités proposées sur les différentes étapes :



**⚠ Parcours Ouest :** lors des étapes 3 et 5, seule la pratique de la randonnée et du VTT (bon niveau) sera possible.

**⚠ Parcours Est :** lors de l'étape 3, seule la pratique de la randonnée sera possible.  
Lors des étapes 4 et 5, seule la pratique de la randonnée et du VTT (bon niveau) sera possible.

Plusieurs possibilités de participation sont envisageables en fonction des différents points d'entrée qui seront identifiés dans le dossier d'inscription pour chacune des étapes : de 1 à 40 km par jour, sur une demi-journée, une journée, ou plusieurs jours (2 à 5 jours).

### Arrivée à Narbonne le mardi 24 mai après-midi

De nombreux ateliers sportifs seront proposés : activités motrices, boxe, bumball, disc golf, football, handball, pétanque, sports de raquette, etc.



Ligue Sport Adapté Occitanie  
7 rue André Citroën  
31130 Balma  
05 61 20 33 72  
www.lsa-occitanie.com  
transoccitanie@sportadapte.fr



# TRANS OCCITANIE

19 au 24 *Rejoignez-nous,*  
**MAI** *ce relais multisports*  
**2022** *est ouvert à tous !*



La Ligue Sport Adapté Occitanie a pour mission d'organiser, de développer et de coordonner la pratique des activités physiques et sportives des personnes en situation de handicap mental et/ou psychique.

Dans cette perspective, elle organise la **Trans'Occitanie**.

La **Trans'Occitanie Sport Adapté** est une traversée sportive et solidaire de la région qui se fera en plusieurs étapes à travers des **relais multisports** (à pieds, en vélos, en joëlettes, activités nautiques, en rollers, etc.), accessible aux personnes en situation de handicap, groupes scolaires, entreprises, clubs sportifs, familles.

La **Trans'Occitanie Sport Adapté** est l'occasion pour la Ligue Sport Adapté Occitanie d'organiser un événement **accessible à tous**, et de **promouvoir** par la même occasion l'**inclusion sociale** pour une meilleure égalité des chances et des droits de chacun.

**1 000 personnes en situation de handicap mental et/ou psychique sont attendues**, ce qui permettra de renforcer le **lien social** et les **solidarités** en partageant de beaux moments sportifs tous ensemble.

Venez nous rejoindre lors de cette manifestation sportive qui se déroulera le long du **Canal du midi** : prologues le long du canal du Rhône à Sète et du Canal Latéral pour arriver à Narbonne.



### Les étapes :

