

# Défi "Santé vous Sport Adapté !"

Journée d'Activités Motrices et Sport Santé

**Jeudi 30 avril 2015**

Parc de Loisirs de Bouvent  
Bourg-en-Bresse (Ain)

**1ère édition**

Défi découverte - Défi santé  
5 activités de pleine nature

Des animations sur des  
thématiques de Santé

## Contact

Elodie CLAUDE [elodiec.sara@gmail.com](mailto:elodiec.sara@gmail.com)  
06 51 32 51 97

François Xavier GIRARD  
[girard.fx.cdsa01@gmail.com](mailto:girard.fx.cdsa01@gmail.com)  
07 82 41 30 07

**BOUGER**  
Sport Adapté



Rhône-Alpes



CNDS



# Défi Santé Vous Sport Adapté - Jeudi 30 avril 2015 - Parc du Bouvent

## Règlement général du Défi Santé Vous Sport Adapté :

Ce 1<sup>er</sup> Défi Santé Vous Sport Adapté s'adresse aux adultes et jeunes en situation de handicap mental ou psychique important, souvent éloignés de la pratique d'activités physiques et sportives malgré la preuve des bénéfices de celle-ci sur leur santé.

Les objectifs de cette journée sont multiples :

- Promouvoir la pratique d'APSA comme facteur de santé pour les personnes en situation de handicap mental
- Offrir l'accès à des APS, source de plaisir, aux personnes lourdement handicapées.
- Sensibiliser les participants aux habitudes alimentaires saines, et aux comportements favorables à la santé.
- Permettre à tous de prendre conscience de leur capacité d'agir, de s'exprimer au travers des APS.
- Faire découvrir des activités de pleine nature.
- Partager un moment de convivialité dans un cadre accueillant.

Chaque équipe est constituée de 2 sportifs minimums et de 7 maximums et de 1 à 3 accompagnateurs. L'équipe s'inscrit à 4 activités minimums et 5 maximums. Pour chacune, elle choisit le Défi Découverte OU au Défi Santé.

**Défi Découverte** : il permet de découvrir une activité encore jamais ou peu pratiquée. Chaque activité peut se pratiquer en relais. Tous les membres de l'équipe doivent participer.

**Défi Santé** : il permet de pratiquer une activité dans un objectif de durée et de régularité. Tous les membres de l'équipe participent ensemble sur toute la durée du défi.

Il sera remis un carton de participation à chaque sportif dont l'accompagnateur aura la responsabilité. Sur ce carton sont stipulés les activités sélectionnées et les défis choisis. Lorsque l'équipe se présentera sur l'activité, tous les sportifs devront réaliser le défi dans son intégralité pour que celui-ci soit validé pour l'équipe.

L'accompagnateur devra se munir d'un équipement minimum obligatoire constitué d'un sac à dos avec de l'eau et des vêtements chauds et imperméables pour les sportifs ainsi que d'un moyen de communication (téléphone portable)

## Défi Santé Vous Sport Adapté - Jeudi 30 avril 2015 - Parc du Bouvent

Règlement par activité :

### Vélo

Tous les sportifs et les accompagnateurs devront être équipés d'un casque de protection. Ce casque sera fourni par l'organisateur.

Il est obligatoire de préciser dans fiche d'engagement aux activités (papier ou en format excel), pour chaque sportif quel type d'engin roulant sera utilisé :

- Vélo
- Tricycle ou vélo avec stabilisateurs
- Joelettes

En plus de l'accompagnateur de l'équipe, une personne est présente pour encadrer l'activité et gérer la sécurité.

**Défi Découverte :** Ce défi consiste à réaliser un parcours balisé, à plat, sans obstacles. Le défi consiste à découvrir le vélo ou engin roulant adapté aux capacités de la personne (tricycle) en se familiarisant avec ces fondamentaux :

- L'équilibre : le participant devra réussir à s'installer sur l'engin et à maintenir sa position. Puis il devra maintenir son équilibre sur l'engin roulant, avec une adaptation technique ou une aide humaine si besoin (stabilisateurs, soutien de l'accompagnateur).
- La propulsion : le participant devra se déplacer avec l'engin roulant en s'arrêtant le moins de fois possible sur la distance de son choix.
- La conduite : le participant devra suivre le parcours balisé sans en sortir.

L'épreuve se déroule sous forme de relais, chacun des membres de l'équipe réalise un circuit matérialisé. Toute l'équipe doit réaliser au moins une fois le circuit en relais. L'éducateur participe au défi seulement en aidant les membres de l'équipe si besoin et pour assurer la sécurité.

**Défi Santé :** Ce défi consiste à réaliser tous ensemble un parcours prédéfini parmi 3 au choix sans difficulté notable et dans le temps imparti. Tous les membres de l'équipe réalisent le parcours ensemble et doivent franchir la ligne d'arrivée ensemble. L'accompagnant participe également au défi en réalisant avec les sportifs le parcours en vélo.

### Beach-ball

L'activité se pratique sur un terrain en sable (pour les sportifs en fauteuil roulant, l'activité peut se faire sur un terrain dur). Pour chaque défi, plusieurs activités sont prévues avec un Kin-Ball ou un Swiss ball.

**Défi Découverte :**

L'objectif est d'explorer tous les jeux possibles avec le ballon, seul ou à plusieurs en coopération (faire rouler, lancer, lancer et viser une cible, etc.)

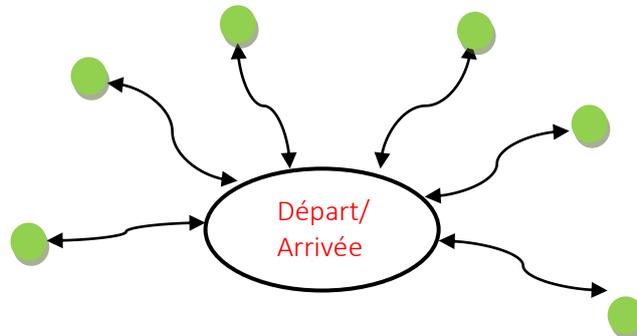
**Défi Santé :**

En équipe, il s'agit d'explorer les jeux possibles avec le ballon, en coopération ou face à un ou des adversaire(s). Cela comprend par exemple des activités telles que le Beach-bowling, Beach-soccer, le Beach Volley (Faire rouler ou frapper dans le ballon pour qu'il aille dans le but adverse, se faire des passes par-dessus le filet sans que le ballon ne tombe par terre).

## Orientation

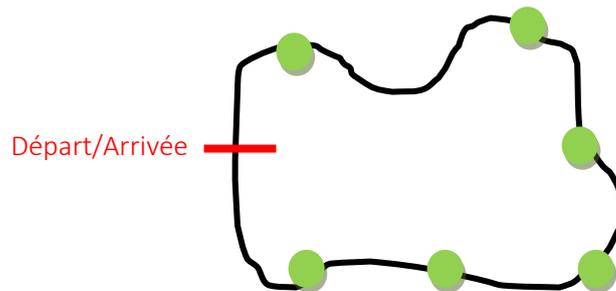
Quelque que soit le défi choisi, tous les membres de l'équipe pratiquent cette activité ensemble, l'accompagnateur inclut. Chaque parcours comprend 6 balises.

**Défi Découverte :** Ce défi consiste à trouver un maximum de balise dans le temps imparti de 30 minutes. Le parcours est en étoile pour un retour au point de départ après chaque balise trouvée pour valider et repartir sur une autre. Le parcours d'orientation se fait en utilisant des photos du site et des jalons pour faciliter le repérage et identifier les postes et balises.



● Balises

**Défi Santé :** Ce défi consiste à réaliser un parcours d'orientation en utilisant des photos du site et des jalons pour faciliter le repérage et identifier les postes et balises. Le défi est validé si l'équipe à trouver au moins 4 balises sur les 6 dans le temps imparti. Le parcours est une boucle à réaliser, le point de départ est également le point d'arrivée.



● Balises

Canoë ou Voile

**Pour ces activités nautiques (Canoë ou voile), la présentation à l'inscription du brevet d'aptitude à nager 25m et à s'immerger (ou sauv'nage) de chaque sportif est obligatoire.**

**Vous pouvez demander au CDSA de votre département de faire passer ce brevet à vos sportifs avant la manifestation.**

Pour chaque équipe, il est obligatoire de préciser sur le dossier d'inscription l'activité choisie, **voile OU canoë. Seule la pratique de la voile est accessible aux personnes en fauteuil roulant.**

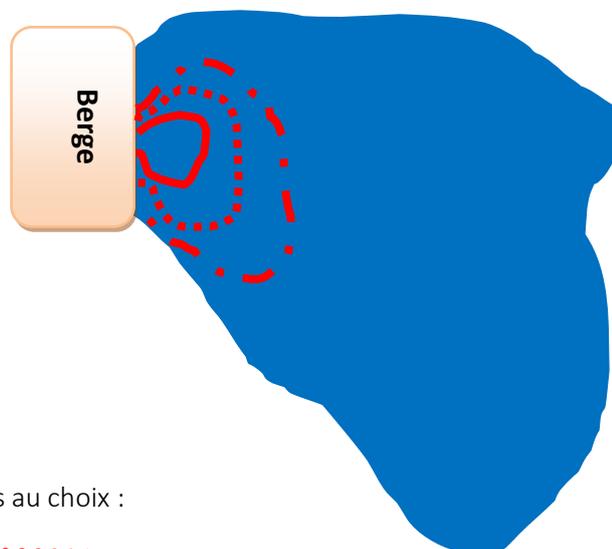
Aucun sportif ne pourra pratiquer cette activité sans le port d'un gilet de sauvetage. Ces gilets seront fournis sur place.

**Défi Découverte :** Sous l'encadrement d'un moniteur, chaque membre de l'équipe chacun son tour s'initie à la découverte de l'activité nautique.

Le moniteur assure la pratique sur l'eau. Une personne, autre que l'accompagnateur est présente sur la berge avec les autres membres de l'équipe. Cette découverte consiste en la réalisation d'un parcours prédéfini sur l'eau. Le sportif participe selon ses capacités à la navigation. Il s'agira de mettre en avant les notions suivantes :

- L'installation dans l'embarcation et l'équilibre : monter dans l'embarcation avec de l'aide si besoins et se tenir assis.
- La propulsion : se déplacer sur l'eau avec les mains ou des pagaies sur le parcours prédéfini tenir les écoutes dans le cas de la voile.
- La conduite : s'orienter et se déplacer en suivant les bouées, être capable d'indiquer la direction dans laquelle il faut aller pour suivre le parcours.

**Défi Santé :** Sous l'encadrement d'un ou plusieurs moniteurs, l'équipe part en groupe pour réaliser le parcours qu'elle aura choisi parmi les 3 possibles balisé sur l'eau (3 distances différentes). L'équipe réalise le parcours et doit revenir à la berge ensemble et dans le temps imparti pour que le défi soit validé.



Représentation des 3 parcours au choix :



## Parcours Santé

Pour cette activité, tous les participants réalisent ensemble la randonnée correspondant au défi choisi. L'objectif est de réaliser en équipe le parcours et les ateliers dans le temps imparti. Les ateliers du parcours sont décrits dans le tableau ci-dessous.

Les trois ateliers, D1, D2 et D3 sont accessibles et pratiqués par tous quel que soit le défi choisi.

Pour le défi Santé, l'équipe réalise un ou la totalité des autres ateliers S1, S2, S3.

A chaque atelier réalisé le carton de l'équipe est poinçonné. L'équipe valide le défi si les poinçons correspondent aux nombres et aux ateliers choisis en amont par l'équipe.

L'accompagnateur peut participer aux ateliers collectifs et reste en sécurité pour les ateliers ou chaque sportif passe un par un.

**Défi Découverte :** l'équipe réalise, dans le temps imparti, les ateliers D1, D2, et D3 au minimum. S'il leur reste du temps, les sportifs pourront essayer les autres ateliers (S1 à S3).

**Défi Santé :** l'équipe réalise dans le temps imparti les 3 ateliers D1 à D3 et choisit de participer à 1, 2 ou 3 des ateliers S1 à S3 (à préciser sur la fiche d'engagement aux activités).

Atelier pour tous			Atelier au choix pour le défi Santé		
D1	D2	D3	S1	S2	S3
Gym douce et souplesse	Faire sauter les grenouilles	Donner à manger aux animaux	Atteindre des sommets	La partie de chasse	Le chemin semé d'embuche
Jeu en miroirs : reproduire les mouvements comme son reflet dans l'eau	Parachute : Faire sauter les grenouilles dans le parachute sans les faire sortir et/ou faire sortir toutes les grenouilles le plus vite possible	Lancer des balles sur des cibles (photos d'animaux) placées en hauteur et à différentes distances.  Le but est de lancer les balles au plus proche des cibles.	Des objets sont accrochés à différentes hauteurs.  Le but est d'aller chercher l'objet correspond à la photo	Activité sarbacane : viser les fruits et les aliments pour pouvoir les savourer au goûter.	Réaliser le parcours aménagé (Marcher dans les cerceaux, ramener un ballon et le porter, enjamber les poutres, lancer le ballon dans un cerceau, passer sous une haie, traversée une rivière, etc.).  Plusieurs choix sont possibles sur le chemin. Le sportif peut choisir lui-même celui qu'il emprunte.

Répartition possible des ateliers sur la zone d'activité

