

Informations générales Défi « Santé Vous Sport Adapté »

DÉFI

Fédération Française du Sport Adapté AUVERGNE-RHÔNE-ALPES

Bouger avec le Sport Adapté

SANTÉ VOUS SPORT ADAPTÉ

JEUDI 27 JUIN 2019
de 9h30 à 16h30

Parc de Loisirs de Bouvent à BOURG-EN-BRESSE

Fédération Française du Sport Adapté AIN

Trois défis adaptés à chacun

- >> DECOUVERTE
- >> SANTÉ
- >> PERFORMANCE

Des activités pour tous

- Sarbadhlon
- Course d'orientation
- Danse / zumba
- Marche
- Evaluation de la condition physique
- Ateliers nutrition

JOURNÉE OUVERTE A TOUS
familles, accompagnants, venez relever le défi !

CONTACT

CDSA 01 - Rem FAVRE
rfavre.cdsa01@gmail.com
07 82 41 30 07

INSCRIPTIONS

2 € / LICENCIÉ FFSA
10 € / NON LICENCIÉ (PASS DECOUVERTE)
CERTIFICAT MÉDICAL OBLIGATOIRE

CNDS

La Région Auvergne-Rhône-Alpes

AIN⁰¹ le Département

GROUPE APICIL

Le CDSA 01 organise en collaboration avec la Ligue Auvergne-Rhône-Alpes du Sport Adapté un Défi « Santé Vous Sport Adapté ». Cette journée a pour objectif de sensibiliser les sportifs au « bien bouger » et au « bien manger » en participant à des activités physiques et sportives déclinées en 3 niveaux de pratique pour rendre l'activité accessible à chacun (découverte, santé, performance) ainsi qu'à des ateliers d'évaluation de la condition physique et de sensibilisation à une alimentation équilibrée.

Cette année, nous vous proposons de se rejoindre à Bourg-en-Bresse pour partager un moment sportif et convivial à la Base de Loisirs de Bouvent.

1. Conditions de participation et déroulement du Défi

Le Défi « Santé Vous Sport Adapté » est ouvert à toutes personnes en situation de handicap mental, psychique et troubles associés, vivant en établissement ou en famille, ainsi que leurs proches souhaitant pratiquer les activités de la journée (parents, fratrie...).

Pour participer, il faut être :

- licencié FFSA (Fédération Française du Sport Adapté) compétitif ou non compétitif sans contre-indications médicales pour les disciplines proposées.
- non licencié FFSA avec souscription d'une licence découverte et présentation d'un certificat médical de non contre-indication pour la pratique des activités proposées.

PROGRAMME

- **A partir de 9h30** : Accueil
- **10h00- 12h30** : Défis Activités physiques
- **12h30- 13h30** : Pause repas
- **13h30 – 16h** : Défis Activités physiques
- **16h - 16h30** : Collation - Clôture de la journée

ACTIVITES

- **Activités physiques** : Marche d'orientation, Sarbathlon, Zumba
- **Fil rouge sur la journée** : « Marcher pour sa santé »
- **Atelier** « Evaluation de la condition physique »
- **Atelier** « Sensibilisation à une alimentation équilibrée »

Chaque équipe sera constituée de **2 à 7 sportifs** avec 1 encadrant minimum et peut-être constituées de personnes en situation de handicap et sans handicap.

Chaque équipe devra choisir une à trois activités sportives parmi celles proposées (cf. informations activités) et indiquer le défi à relever en équipe.

En effet, chaque équipe devra s'inscrire sur un défi qui lui correspond dans chacune des activités :

- *Le défi découverte s'adresse à des personnes qui n'ont jamais pratiqué l'activité. Sans être sur-aménagé, ce défi est facile d'accès et doit donner l'envie de découvrir davantage l'activité sans mettre en difficulté les sportifs. Le niveau technique est très accessible et le temps d'activité est de 30 minutes à 45 minutes.*
- *Le défi santé s'adresse à des personnes qui ont déjà pratiqué l'activité et qui souhaitent pratiquer dans un objectif de longévité et régularité. L'engagement technique n'est pas nécessairement plus difficile mais les temps de pratique sont accrus.*
- *Le défi performance s'adresse à des personnes qui recherchent la confrontation à soi pendant une activité sportive. Une contrainte temporelle ou de points peut être envisagée mais il n'y aura pas de classement entre les sportifs. Le niveau technique peut être élevé tout en restant abordable. Le temps de pratique est de 45 minutes.*

Chaque équipe devra être accompagnée par **un éducateur référent**. Il devra se munir d'un équipement minimum obligatoire constitué d'un **sac à dos avec de l'eau, des aliments glucidiques et d'un moyen de communication (téléphone portable)**.

CONTENU ACTIVITES ET DEFIS

- **COURSE D'ORIENTATION**

- **Défi Découverte = accessible Fauteuil Roulant Manuel/Fauteuil Roulant Electrique**

A l'aide d'une photo et avec un retour au point d'origine systématique, vous devrez trouver l'emplacement d'une balise qui vous indiquera à son tour l'endroit où est caché la balise suivante. A chaque balise vous devrez coller une gommette correspondante. Ainsi, vous pourrez compléter et faire valider votre fiche par équipe en parcourant l'espace naturel du parc !

En équipe - sur un secteur « en étoile » délimité avec des photos sans carte – Distance environ 1km – 5 balises

- **Défi Santé accessible FRM/FRE**

Partez à la recherche des balises sur une zone délimitée. A l'aide d'une carte du secteur, repérez le plus de balises possibles en 45 minutes maximum pour compléter votre fiche par équipe !

En équipe – sur un secteur délimité à parcourir avec une carte simplifiée – sans indication de distance (dépendante du nombre de balise trouvée) – entre 6 et 10 balises à trouver

- **Défi Performance accessible FRM/FRE**

Venez tester votre sens de l'orientation en réalisant le parcours autour du lac à la recherche des balises cachées sur le parcours ! Vous devrez pour cela vous servir de la carte simplifiée où sont indiquées les emplacements des balises, respecter l'ordre de recherche des balises, et être capable d'effectuer le parcours en un temps limité.

En équipe – sur un parcours en boucle d'environ 2,4 km - à réaliser en 45 minutes maximum

- **SARBATHLON**

- **Défi Découverte accessible FRM/FRE**

Découvrez cette pratique dérivée du Biathlon et proposée par le Sport Adapté de manière ludique en relevant le défi découverte. Visez des cibles de grandes tailles et de formes variables et réalisez votre parcours de tirs en fonction de votre choix de cible et de votre résultat ! Plus vous visez une cible petite, plus votre parcours sera petit !

Tirs debout et/ou assis sur cibles variables de format A3 à une distance de 2,5m – Parcours de tirs de 50 m à 200m en fonction de votre choix et de votre résultat



- **Défi Santé accessible FRM/FRE**

Venez vous essayer à cette pratique dérivée du Biathlon où le but est de tirer à la sarbacane debout et assis sur un parcours de tirs et sur des cibles de taille et distance variables en fonction de vos capacités ! Si vous manquez votre cible, vous aurez à réaliser un court parcours de pénalités marche/ course avant de venir retenter votre chance !

Tir sur cibles A3 ou A5 - avec positions assise/ debout- à une distance de 2m à 3m – Parcours de marche/ course de 100m accessible à réaliser au bout de 5 Fléchettes manquées

- **Défi Performance accessible FRM/FRE**

Venez battre votre record en réalisant le parcours en équipe dans un minimum de temps ! Attention, à chaque fléchette manquée vous devrez parcourir un parcours de pénalité avant de reprendre votre défi !

Tir à plusieurs stands (distances et cibles différentes) - avec positions assise/ debout - sur un parcours d'environ 500m à réaliser 3 fois.

- **ZUMBA**

- **Défi Découverte accessible FRM/FRE**

Une chorégraphie rien que pour vous pour vous permettre de découvrir cette danse entraînante. Soyez attentif en essayant de suivre notre courte et simple chorégraphie !

- **Défi Santé accessible FRM/FRE**

Venez danser sur la musique et tentez de reproduire notre chorégraphie préparée pour vous ou bien laissez-vous emporter par la musique et réaliser la vôtre ! Venez danser !

- **Défi Performance accessible FRM/FME**

Vous aurez 35 min pour préparer en équipe votre propre chorégraphie Zumba de 5 minutes maximum avec l'aide des professionnels du Sport Adapté ! Vous aurez ensuite la possibilité de la présenter à tous en fin de journée lors de la collation !

- **JEUX ALIMENTATION / TESTS CONDITION PHYSIQUE accessible FRM/FRE**

Durant cette journée vous aurez un temps de sensibilisation à la nutrition (activité physique et alimentation). En effet, en plus des activités proposées, vous évalueriez votre condition physique à l'aide de tests standardisés ! Vous repartirez avec vos résultats aux tests représentant votre condition physique du moment, ainsi que votre carnet individuel « Mon carnet Sport-Santé » dans lequel vous pourrez indiquer vos résultats et votre participation à la journée !

Nous vous proposerons également des jeux de sensibilisation à une alimentation saine et équilibrée. Ces ateliers seront ajoutés à vos activités sportives.



Comité Départemental du Sport Adapté de l'Ain

25-27 Route de Lent 01960 PERONNAS

r.favre.cdasa01@gmail.com

07.82.41.30.07

www.sportadapte01.com



- **Défi « MARCHER POUR SA SANTE » accessible FRM/FRE**

Tout au long de la journée, chaque équipe aura un bracelet connecté porté à tour de rôle par chaque membre de l'équipe. Objectif : être l'équipe à comptabiliser le plus grand nombre de pas sur la journée.

2. Restauration

Le repas du midi est tiré du sac, il se fera sur le site. Pensez au repas équilibré ! Des indications sur un pique-nique équilibré vous seront proposées lors de cette journée.

Une collation de début et fin de journée est offerte par les organisateurs.

3. Inscriptions

TARIF

Le tarif d'inscription par sportif participant est de **2€** pour les licenciés FFSA et de **10€** pour les non licenciés (frais inscription offerts + 10€ pour la licence journée).

Un **certificat médical** de non contre-indication aux activités vous sera demandé pour chaque participant.

RETOUR DES DOSSIERS D'INSCRIPTION

La date limite de retour des dossiers est fixée au **21 juin 2019**

La fiche inscription (voir fichier Excel joint) est à retourner de préférence par mail à l'adresse suivante : r.favre.cdasa01@gmail.com

Ou par courrier à l'adresse suivante : 25 27 Route de Lent 01 960 PERONNAS

RÉCAPITULATIF DES PIÈCES À JOINDRE

Les équipes ne seront officiellement inscrites qu'à la réception du dossier d'inscription dûment complété et accompagné si possible du règlement des frais d'inscription.

- La **fiche d'inscription** Excel de l'équipe
- Le **règlement des frais** par chèque à l'ordre du CDSA 01 (si possible)
- Les **certificats médicaux** de non-contre-indication à la pratique des activités pour chaque participant

DOCUMENTS A PRÉSENTER LORS DE L'ACCUEIL

- Les **licences Sport Adapté** de chaque sportif déjà licenciés FFSA



Comité Départemental du Sport Adapté de l'Ain

25-27 Route de Lent 01960 PERONNAS

r.favre.cdasa01@gmail.com

07.82.41.30.07

www.sportadapte01.com

- Les **certificats médicaux** de non-contre-indication à la pratique des activités proposées pour chaque sportif
- Le **règlement des frais** par chèque à l'ordre du CDSA 01 (si ajustement ou non réalisation en amont)

Tout sportif ne présentant pas sa licence comme le stipule la législation se verra refuser l'accès à la manifestation. *PS : La personne qui inscrit les sportifs a la charge de transmettre l'ensemble des modalités de participation aux personnes qui accompagnent les sportifs pendant la manifestation.*

ACCES

La journée aura lieu à l'espace du parc de loisirs de Bouvent. Un système de fléchage FFSA vous permettra d'accéder à l'accueil où nous vous recevrons pour démarrer les activités.



ATTENTION

Afin de savoir à quelle forme de défi vous souhaitez vous inscrire, merci de lire attentivement les informations précisées sur les activités qui devraient vous donner des repères afin d'effectuer votre choix. Si toutefois vous avez besoin de plus d'informations, n'hésitez pas à vous renseigner auprès du contact inscrit ci-dessous.

Nos défis sont conçus pour répondre au maximum à la diversité des capacités du public, nous espérons toucher un maximum de personnes car la santé est l'affaire de tous ! Ainsi, n'hésitez pas à nous spécifier des demandes pour vos usagers afin que nous puissions prévoir les adaptations nécessaires si réalisables.



CONTACT



Rémi FAVRE

Tel : 07.82.41.30.07

Mail : r.favre.cdsa01@gmail.com

25 27 Route de Lent

01960 PERONNAS



Comité Départemental du Sport Adapté de l'Ain

25-27 Route de Lent 01960 PERONNAS

r.favre.cdsa01@gmail.com

07.82.41.30.07

www.sportadapte01.com