

DÉFI



SANTÉ VOUS SPORT ADAPTÉ

MARDI 6 OCTOBRE 2020

de 10h à 16h

Salle des fêtes à VAL-DE-VIRIEU



Trois défis adaptés à chacun

- DECOUVERTE
- SANTE
- PERFORMANCE

+ relevez le Défi
« Marcher pour sa Santé »
en parcourant la plus grande distance
par équipe sur la journée!



Des activités pour tous

Cycles
Tir à l'arc
Course d'orientation

+ Evaluation de la
condition physique
Sensibilisation alimentation
Partenaires de santé

INSCRIPTIONS

gratuit / LICENCIÉ FFSA
7 € / NON LICENCIÉ (PASS DECOUVERTE)
CERTIFICAT MÉDICAL OBLIGATOIRE

CONTACT

CDSA 38 - GAËLLE CHAFFARDON
gaelle.cdsa38@gmail.com
06 33 54 79 55

Soutenu
par



Informations générales Défi « Santé Vous Sport Adapté »

Le **CDSA 38** via l'**ASA CD** 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 nous rejoindre à **Val de Virieu (Virieu-sur-Bourbre, 38730)** pour partager un moment sportif et convivial le **mardi 6 octobre 2020**.

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, en établissement spécialisés.

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 journée (pass sportif)** et présentation d'un certificat médical de non contre-indication pour la pratique des activités proposées.

PROGRAMME

- **A partir de 10h** : Accueil (1 référent par groupe)
- **10h30 - 12h30** : Activités Défis + autres ateliers
- **12h30 - 13h30** : Pause repas
- **13h30 - 15h30** : Activités Défis + autres ateliers
- **15h30 - 16h00** : Clôture de la journée

ACTIVITES

- **3 Activités Défis** : Parcours orientation, Cycles et vélos, Tir à l'arc.
- **Atelier « Evaluation de la condition physique »** : pour mesurer son IMC, sa force, sa souplesse...
- **Stand santé avec** :
 - 1 atelier « Sensibilisation à une alimentation équilibrée » : présence de Hélène FOTIADI, diététicienne
 - 1 atelier « Prendre soin de ses pieds » : présence de Yoann TAING, podologue-orthésiste
- **Fil rouge sur la journée « Marcher pour sa santé »** : mesure du nombre de pas sur la journée !
- Ateliers libres (sous réserve): Tirs au but, Tennis, Renforcement musculaire, Pétanque...

Chaque équipe sera constituée de **2 à 6 sportifs** avec 1 encadrant minimum.

Chaque équipe devra choisir **2 activités sportives** parmi les 3 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 (DD)** : 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 (DS)** : 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 (DP)** : 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 DEFIS**

	DEFI DECOUVERTE	DEFI SANTE	DEFI PERFORMANCE
ORIENTATION	<p>Orientation en étoile 6 balises symboles Venir montrer (dessiner) le symbole</p>	<p>Le bon numéro (damier plots) 6 balises puzzles Récupérer 1 pièce à chaque plot et reconstituer le puzzle</p>	<p>Boucle géo-catching 8 balises à poinçonner Support plan + photos</p>
TIR A L'ARC	<p>Flèches ventouses Viser la cible avec les flèches ventouses à main (comme lancer fléchette) puis utiliser la flèche avec l'arc. 3 flèches</p>	<p>Jeu du territoire Cible coupée en 2 zones couleurs. Viser la zone couleur choisie. 3 volées de flèches</p>	<p>Run archery Cible traditionnelle, 3 flèches. Viser la cible (cercles noir/ bleu/ rouge/ jaune) 1 tour de pénalité à chaque fois que la flèche est dans le blanc ou hors cible</p>
<p>CYCLES (Vélo, tricycle, vélo et stabilisateurs, handbike, trottinette)</p>	<p>Manipulation sans obstacles : équilibre, droite/gauche, avant/arrière, freiner...</p>	<p>Parcours maniabilité avec obstacles à contourner, franchir...</p>	<p>Challenge tour : Réaliser un certain nb de tour de piste en 1 temps donné</p>

- **JEUX ALIMENTATION / TESTS CONDITION PHYSIQUE**

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.

- **Défi « MARCHER POUR SA SANTE »**

Tout au long de la journée, chaque équipe aura un podomètre 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** en amont!

Des indications sur un pique-nique équilibré vous seront également proposées lors de cette journée, vous pourrez ainsi « évaluer » le contenu de votre pique-nique du jour !

3. Inscriptions

LICENCES FFSA

Pour participer, les sportifs doivent être **licenciés** à la FFSA et présenter un **certificat médical** de non contre-indication aux activités proposées. Les sportifs non licenciés ont la possibilité de prendre une **licence journée** (pass sportif à 7€).

RETOUR DES DOSSIERS D'INSCRIPTION

La date limite de retour des dossiers est fixée au **2 octobre 2020**.

La **fiche inscription** (voir fichier Excel joint) est à retourner **dûment complétée** de préférence par mail à l'adresse suivante : gaelle.cdsa38@gmail.com ou par courrier.

PROCOLES SANITAIRES COVID-19

[Voir Fiche « Protocoles ASA CD » jointe.](#)

Quelques rappels :

- Port du masque obligatoire sauf en activité physique
- Lavage régulier des mains
- Respect de la distanciation physique

- **Communication** en amont et pendant la manifestation et temps d'information du staff organisateurs sur les points de vigilance liés à la situation sanitaire. Communication auprès des établissements spécialisés quant au respect des protocoles (condition de participation) et briefing le jour de la manifestation.

- **Affichage des consignes :**
 - « Respect des gestes barrières » sur tout le site
 - « Lavage des mains » aux sanitaires

- **Sens de circulation** : matérialisé par du fléchage (notamment pour l'accueil et chaque entrée/sortie de bâtiment)

- **Gel hydro alcoolique (HA)** mis à disposition par l'organisation ainsi que **désinfectant** pour le matériel sportif

- **Chaque équipe** devra prévoir : masques, gel HA, masques des pratiquants et encadrants.

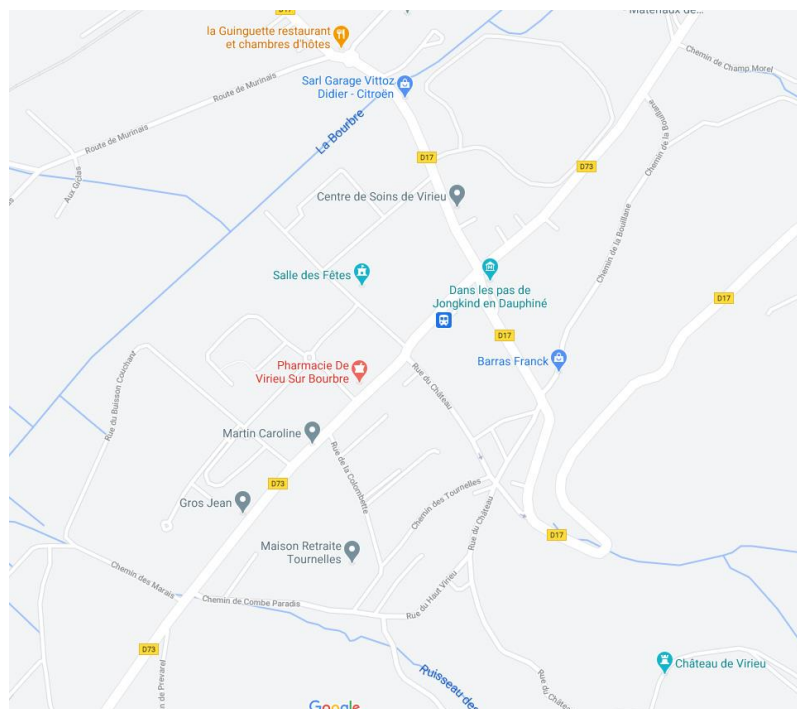
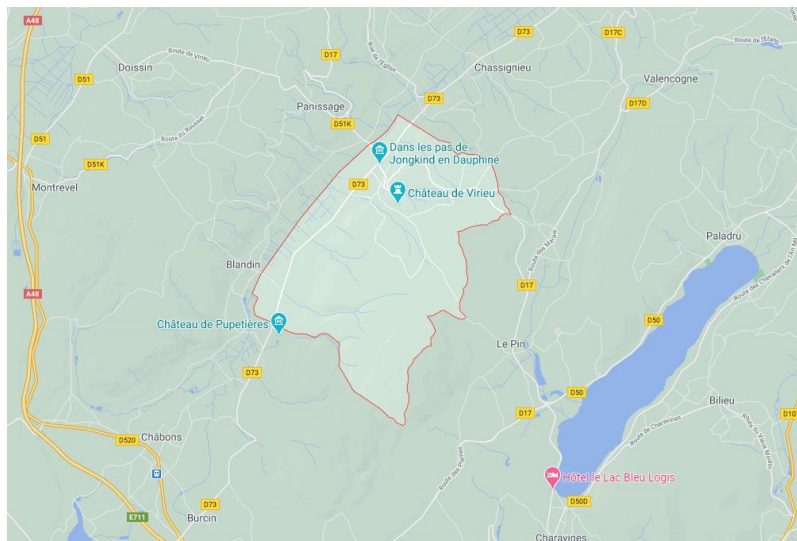
ACCES

Salle des fêtes

Rue du Stade - 38730 Val de Virieu (Virieu-sur-Bourbre)

Un système de fléchage FFSA vous permettra d'accéder à l'accueil où nous vous recevrons pour démarrer les activités.

PLAN



Comité Départemental Sport Adapté de l'Isère

7 Rue de l'Industrie – 38320 EYBENS

gaelle.cd38@gmail.com

06 33 54 79 55

sportadapte38.fr