

DEFI NATURE

== SPORT ADAPTE ==

19 AU 21 SEPTEMBRE 2018

LAC DE GERARDMER (88)

AVIRON - KAYAK - MARCHE NORDIQUE - SARBATHLON
TIR A L'ARC - ESCALADE - HOMEBALL - DRAGON BOAT



Sommaire

Le mot du président du Comité d'Organisation

Le mot du maire de Gérardmer

Le mot du président du Conseil Départemental des Vosges

Le mot de l'Association Sport et Santé des Hautes-Vosges

Présentation de la ville de Gérardmer

Composition du Comité d'Organisation

Informations générales

Informations techniques

Activités proposées

Annexes

Annexe 1 : Règlement du Défi Nature Sport Adapté 2018

Annexe 2 : Règlement des activités

Partenaires du Défi Nature Sport Adapté 2018



Défi Nature Sport Adapté Du 19 au 21 septembre 2018 à Gérardmer



LE MOT DU PRESIDENT DU COMITÉ D'ORGANISATION

C'est avec un immense plaisir que nous organisons, dans le très beau département des Hautes-Vosges, la 5^e édition du Défi Nature Sport Adapté !

Cet événement constituera le grand rassemblement de nos sportifs pour les Activités Sports de Nature du début de saison 2018/2019. Chaque équipe aura l'occasion d'échanger et rencontrer d'autres sportifs de différentes régions de France, avec pour objectif de relever les défis proposés pour les activités qu'elle aura choisi. La joie, la bonne humeur, la convivialité et l'enthousiasme seront au rendez-vous.

Dans la continuité de la précédente édition du Défi Nature, des actions de prévention santé seront à l'honneur, par la mise en place de stands et d'ateliers permettant de découvrir de manière simple et ludique, l'importance de la santé dans le milieu sportif, puis de bénéficier d'un bilan de santé personnalisé.

La ville de Gérardmer, qui nous accueille avec grand plaisir, est située dans un cadre naturel et verdoyant, et ne manque pas d'endroits très agréables permettant la mise en place des Activités Sports de Nature dans les meilleures conditions. Cette année, les activités proposées sont : Aviron, Escalade, Canoë-kayak, Course d'orientation, Sarbathlon et Tir à l'arc. D'autres activités de découverte les accompagneront telles que le Home Ball, la Marche nordique, le Dragon boat, la Voile et le Trampo-élastique.

En espérant vous retrouver nombreux le 19 septembre prochain !

Sportivement,



Marc TRUFFAUT
Président de la Fédération
Française du Sport Adapté



Défi Nature Sport Adapté Du 19 au 21 septembre 2018 à Gérardmer



LE MOT DU MAIRE DE GÉRARDMER

Chers sportifs,

Gérardmer, station touristique de moyenne montagne et ville sportive par excellence, a l'habitude de vivre au rythme des compétitions : sports d'hiver, sports nautiques, sports individuels et collectifs... La Perle des Vosges dispose de tous les atouts pour accueillir les adeptes du sport nature dans des conditions optimales.

Ainsi, la Ville de Gérardmer est fière d'accueillir cette édition du Défi Nature, portée par l'association Sport et Santé des Hautes Vosges et le foyer Le Tremplin de Saint-Amé avec la participation de la Fédération Française de Sport Adapté et en partenariat avec la Direction Départementale de la Jeunesse, des Sports et de la Cohésion Sociale.

Lors de ces trois jours, les sportifs en situation de handicap pourront accéder à 3 défis : découverte, santé et performance. Ils sont axés autour de plusieurs disciplines de pleine nature, avec toujours le plaisir et la convivialité comme maître mots !

De plus, la ville et les services techniques, en coordination avec le milieu associatif, sont devenus de véritables professionnels de l'événementiel de qualité, ce qui permet à notre commune d'accueillir ce type d'évènement. Je tiens d'ailleurs à remercier l'engagement de l'association organisatrice et la mobilisation de tous les bénévoles, qui sont l'assurance de la réussite de ces journées.

A tous, je souhaite d'agréable moment en Perle des Vosges,



Stessy SPEISSMANN
Maire de Gérardmer



Défi Nature Sport Adapté
Du 19 au 21 septembre 2018 à Gérardmer

LE MOT DU PRÉSIDENT DU CONSEIL DÉPARTEMENTAL DES VOSGES

**Club de Sport Adapté - « Défis Nature » -
du 19 au 21 septembre à Gérardmer**

**Editorial de François Vannson,
Président du Conseil départemental**

L'Association Sport et Santé des Hautes Vosges, Association de Sport Adapté, prend en charge l'organisation de l'édition 2018 de « Défis Nature » qui aura lieu à Gérardmer.

De nombreuses associations sportives participeront à ce challenge. Des clubs comme l'aviron, le canoé, la voile, l'escalade, la marche, le tir à l'arc, la course d'orientation permettront à 40 équipes de 8 sportifs de pratiquer une compétition sportive de haut niveau.

Je suis fier que le Département accueille cette manifestation. Elle prouve que le handicap n'est pas un frein à la pratique du sport. Elle donne à chaque individu la possibilité de s'épanouir et de partager avec autrui des valeurs communes.

Au-delà des performances sportives, je souhaite que cette compétition offre l'occasion au plus grand nombre de porter un regard différent sur les personnes handicapées et contribue à faire évoluer les mentalités en la matière.

Je souhaite à tous un excellent séjour dans les Vosges.

François Vannson
Ancien Député
Président du conseil départemental



François VANNSON
Président du Conseil
Départemental des Vosges



Défi Nature Sport Adapté
Du 19 au 21 septembre 2018 à Gérardmer



LE MOT DE L'ASSOCIATION SPORT ET SANTÉ DES HAUTES-VOSGES

Cette année, pour la cinquième édition du Défi Nature, nous nous réjouissons de vous accueillir à Gérardmer !

Adeptes des activités physiques de pleine nature, cet évènement Fédéral correspond aux valeurs que nous partageons au sein de notre club. Notre participation aux quatre éditions précédentes, les satisfactions et les épanouissements ressentis nous ont encouragé à poursuivre cette aventure.

Nous vous attendons nombreux pour partager ce nouveau Défi aux couleurs Vosgiennes.



Pascal COLLIN et
Blandine ADAM
ASSHV



Défi Nature Sport Adapté Du 19 au 21 septembre 2018 à Gérardmer

PRESENTATION DE LA VILLE DE GÉRARDMER

Troisième ville des Vosges, avec un peu plus de 9 000 habitants, Gérardmer vous propose une vie riche et dynamique, au cœur d'un cadre naturel exceptionnel, entre lac, forêts et montagnes. Les équipements de loisirs ne manquent pas dans la Vallée des Lacs ! Le dynamisme des associations locales et les différentes structures municipales permettent de vous proposer un large choix d'activités sportives et culturelles. Elle est connue pour ses pistes de ski bordées d'arbres. Le Lac de Gérardmer situé à 660m d'altitude est un lac d'origine glaciaire. Il est également le plus grand lac naturel des Vosges avec ses 155 ha de surface. Il possède des plages et des sentiers autour de ses berges boisées.



Gérardmer tient son nom de Gérard d'Alsace, duc de Lorraine de 1048 à 1070. Un suffixe d'origine latine Meix signifiant le jardin y est alors rapidement accolé. Gérardmer signifie donc la maison (propriété) de Gérard !





Défi Nature Sport Adapté
Du 19 au 21 septembre 2018 à Gérardmer



COMITE D'ORGANISATION

Président

Marc Truffaut

Vice-présidents

Pascal Collin
Blandine Adam

Direction fédérale

Laurence Jouclas
Jeremy Rabu

Responsable des finances

Jean-Claude Wach

Responsables coordination/logistique

Pascal Collin et Blandine Adam

Responsables de la commission développement durable

Laurence JOUCLAS et Jeremy RABU

CONTACT

Jeremy RABU
Chargé de mission – Evénementiel sportif

FFSA
3 rue Cépré – 75015 PARIS

T : 01 42 73 90 16
P : 07 82 74 47 56

[*jeremy.rabu@ffsa.asso.fr*](mailto:jeremy.rabu@ffsa.asso.fr)



Défi Nature Sport Adapté

Du 19 au 21 septembre 2018 à Gérardmer

1. Accès :



Par la route

Accès par les départementales 8, 417, 423 ou 486



PAR LE TRAIN :

Gares SNCF les plus proches

Gare d'Epinal, à 45 mn en voiture ou liaison par [le bus](#)

Gare de Saint Dié des Vosges, à 40 mn en voiture ; ou liaison par [le bus](#)

Gare de Remiremont, à 30 mn en voiture, ou liaison par [le bus](#)



Par le bus

Liaisons avec les gares d'Epinal, de Remiremont, de Saint-Dié ou de Munster

Lignes régulières

[Ligne 1B](#) : Munster - Gérardmer

[Ligne 17](#) : Saint Dié des Vosges - Gérardmer

[Ligne 28](#) : Bruyères - Gérardmer

[Ligne 29](#) : Epinal - Gérardmer

Source des horaires : www.simplicim-lorraine.eu





Défi Nature Sport Adapté
Du 19 au 21 septembre 2018 à Gérardmer



INFORMATIONS TECHNIQUES

1. Programme prévisionnel :

MERCREDI 19 SEPTEMBRE :

14h-18h : Accueil des délégations **au Centre des Congrès**

15h-18h : **Test d'aisance aquatique à la Piscine de Gérardmer (OPTIONNEL)**

18h-19h : Réunion Technique **au Centre des Congrès**

19h00-21h00 : Diner **au Centre des Congrès**

JEUDI 20 SEPTEMBRE :

9h-12h : Pratique des activités **au Lac de Gérardmer**

12h-14h : Déjeuner **au Centre des Congrès**

14h-18h : Pratique des activités **au Lac de Gérardmer**

19h30-23h : Soirée de gala et remise des diplômes **au Centre des Congrès**

VENDREDI 21 SEPTEMBRE :

9h-11h : **Découverte du Lac de Gérardmer en bateau**

A partir de 10h00 : Distribution des paniers-repas **au Centre des Congrès**

Au cours de la matinée selon leurs volontés : Départ des délégations



Défi Nature Sport Adapté
Du 19 au 21 septembre 2018 à Gérardmer



Activités proposées

**Cocher les cases correspondantes : 3 activités minimum, 6 maximum +
activités facultatives**

Défi Découverte		Défi Santé		Défi Performance	
Aviron	<input type="checkbox"/>	Aviron	<input type="checkbox"/>	Aviron	<input type="checkbox"/>
Escalade	<input type="checkbox"/>	Escalade	<input type="checkbox"/>	Escalade	<input type="checkbox"/>
Canoë-Kayak	<input type="checkbox"/>	Canoë-Kayak	<input type="checkbox"/>	Canoë-Kayak	<input type="checkbox"/>
Course d'Orientation	<input type="checkbox"/>	Course d'orientation	<input type="checkbox"/>	Course d'orientation	<input type="checkbox"/>
Sarbatlon	<input type="checkbox"/>	Sarbatlon	<input type="checkbox"/>	Sarbatlon	<input type="checkbox"/>
Tir à l'arc	<input type="checkbox"/>	Tir à l'arc	<input type="checkbox"/>	Tir à l'arc	<input type="checkbox"/>

Activités facultatives	
Home Ball	<input type="checkbox"/>
Marche Nordique/randonnée	<input type="checkbox"/>
Dragon Boat	<input type="checkbox"/>
Voile	<input type="checkbox"/>
Trampo élastique	<input type="checkbox"/>



Défi Nature Sport Adapté

Du 19 au 21 septembre 2018 à Gérardmer



ANNEXE 1 : REGLEMENT DU DÉFI NATURE SPORT ADAPTÉ

Le Défi Nature Sport Adapté (DNSA) est une manifestation nationale de loisirs. Il est composé de plusieurs sports de nature, se pratiquant en plein air et en milieu naturel. Il se compose de 3 défis différents :

- Le défi découverte : Il permet de découvrir une activité que l'équipe n'a jamais pratiquée. Le niveau technique est très accessible et le temps de pratique d'environ 30 minutes par activité.
- Le défi Santé : Il permet de s'adonner à une activité, déjà pratiquée ou non, avec un objectif de durée et de régularité. Le niveau technique est accessible et le temps de pratique est d'environ 1 heure.
- Le défi performance : Il permet de se faire plaisir dans une activité que l'équipe a déjà pratiquée. Le niveau technique peut être élevé tout en restant abordable et l'activité doit se dérouler avec une contrainte de temps et/ou de points à réaliser. L'équipe doit pouvoir s'engager à réaliser le défi avec un objectif défini au préalable dans le règlement de chaque activité.

Une liste non exhaustive d'activités sports de nature est proposée en annexe. L'organisateur choisira 6 activités dans lesquelles chacun des défis sera proposé. Chaque équipe devra s'inscrire sur un défi qui lui correspond dans les activités proposées (minimum 3 activités sur l'ensemble des activités proposées). L'organisateur aura la possibilité de proposer des activités sports de nature facultatives d'initiation (hors défis) en fonction des possibilités qu'offre le site.

Cette manifestation ayant pour but de faire pratiquer des personnes en situation de handicap mental et/ou psychique et des personnes valides, chaque équipe est constituée de 7 à 9 personnes : 6 sportifs et 1, 2 ou 3 accompagnateurs. Un carton de participation sera remis à chaque équipe. Sur ce carton sont stipulées les activités sélectionnées et les défis choisis. Lorsque l'équipe se présentera sur l'activité, les participants devront réaliser le défi dans son intégralité pour que celui-ci soit validé pour l'équipe.

NB :

- Chaque participant devra être licencié à la FFSA :
 - Pour les sportifs : licence adulte ou jeune non compétitive, licence adulte ou jeune compétitive
 - Pour le(s) accompagnateur(s) réalisant les défis : licence autre pratiquant
- Si besoin, l'équipe pourra être soutenue par des accompagnateurs supplémentaires dont les résultats ne seront pas intégrés dans la validation du défi
- Des regroupements de plusieurs clubs peuvent être faits pour constituer une équipe

Le Défi Nature Sport Adapté est relevé par l'équipe si elle a atteint les objectifs qu'elle s'est elle-même fixée à son inscription.

Le matériel nécessaire aux activités devra être fourni par l'organisateur. Les équipes peuvent amener leur propre matériel. L'accompagnateur devra se munir d'un équipement minimum obligatoire constitué d'un sac à dos avec de l'eau, des aliments glucidiques et des vêtements chauds pour les sportifs ainsi que d'un moyen de communication (téléphone portable ou talkie-walkie).

Le nombre total d'équipe ne devra pas dépasser 40 afin de garantir une certaine qualité et convivialité dans le déroulement de la manifestation.



Défi Nature Sport Adapté Du 19 au 21 septembre 2018 à Gérardmer



ANNEXE 2 : REGLEMENT DES ACTIVITÉS

ACTIVITÉS IMPOSÉES

1. Aviron

Défi Découverte :

La première partie du défi sera réalisée sur des ergomètres (rameurs de salles). Les participants auront un petit temps d'échauffement sur les ergomètres afin de se familiariser et de s'initier aux bases de l'activité. La première partie du défi sera considérée comme terminée une fois que tous les participants auront effectué cette initiation. La deuxième partie du défi sera réalisée sur un « bateau de 8 entreprises » (très stable) sur l'eau. Les participants seront tous dans l'embarcation afin de réaliser un petit tour sur le plan d'eau prévu à cet effet. Ce défi sera l'occasion pour les participants d'acquérir les premiers gestes techniques de l'activité et d'essayer à se coordonner du mieux possible pour faire avancer le bateau. Cette partie du défi sera validée une fois que l'équipe aura terminé le petit tour en bateau sur l'eau.

Défi Santé :

La première partie du défi sera réalisée sur des ergomètres. Les participants auront un petit temps d'échauffement sur les ergomètres afin de se familiariser et de s'initier aux bases de l'activité. Sur ce temps, les participants devront, via un logiciel spécifique, sélectionner un aliment qu'ils aiment manger (parmi une liste prédéfinie). Le logiciel va donner aux participants le nombre de calories à dépenser pour éliminer cet aliment. La première partie du défi sera validée une fois que tous les membres de l'équipe auront dépensé les calories correspondantes aux aliments sélectionnés.

La deuxième partie du défi sera réalisée sur un « bateau de 8 entreprises » sur l'eau. Les participants seront tous dans l'embarcation et devront se rendre au niveau d'une bouée située sur le plan d'eau, sur laquelle seront fixées 3 images. L'équipe devra revenir au point de départ pour retrouver, parmi une liste d'images montrée par l'encadrant de l'atelier, les 3 images qu'ils ont vu sur la bouée. Le défi sera validé si l'équipe retrouve les 3 bonnes images.

Défi Performance :

La première partie du défi sera réalisée sur des ergomètres. Les participants auront un petit temps d'échauffement sur les ergomètres afin de se familiariser et de s'initier aux bases de l'activité. Ensuite, ils devront se relayer l'un après l'autre sur le même ergomètre afin de réaliser une distance de 500 m chacun. Chaque participant devra parcourir 500 m et le défi sera validé si l'équipe parcourt cette distance en moins de 20 minutes.

La deuxième partie du défi sera réalisée sur un « bateau de 8 entreprises » sur l'eau. Les participants seront tous dans l'embarcation et devront réaliser un parcours défini dans un temps maximum imparti défini par le responsable de l'activité. Le défi sera validé si l'équipe parvient à réaliser le parcours dans un temps inférieur à celui demandé.



Défi Nature Sport Adapté

Du 19 au 21 septembre 2018 à Gérardmer



2. Escalade

Défi découverte :

Ce défi consiste à réaliser une voie de 5 mètres de haut, sous forme de relais. Chaque sportif devra placer un mousqueton sur une corde statique le long de la voie avec plusieurs nœuds pour installer les mousquetons. Le défi est réalisé lorsque l'équipe a placé 6 mousquetons.

Défi Santé :

Ce défi consiste à réaliser un parcours en plaçant des mousquetons tout au long de celui-ci. Le parcours consiste à marcher sur une slackline (environ 50 cm de haut avec l'aide d'une corde pour s'équilibrer) et de réaliser une voie de 5 m en plaçant tout le long des mousquetons. Le défi est réalisé lorsque l'équipe a placée 9 mousquetons le long du parcours (slackline et voie d'escalade) sans contrainte de temps.

Défi performance :

Ce défi consiste à réaliser un parcours en plaçant des mousquetons tout au long de celui-ci. Le parcours consiste à marcher sur une slackline (environ 50 cm de haut avec l'aide d'une corde pour s'équilibrer) et de réaliser une voie de 5 m en plaçant tout le long des mousquetons. Le défi est réalisé lorsque l'équipe a placée 9 mousquetons le long du parcours (slackline et voie d'escalade) en moins de 45 minutes.

3. Course d'orientation

Défi Découverte :

Ce défi consiste à découvrir la course d'orientation en réalisant un parcours d'initiation mixant l'utilisation de photos du site pour identifier les postes et l'utilisation de jalons pour suivre un itinéraire en toute sécurité, tout en utilisant une carte pour s'initier à la relation terrain/carte. Les équipes progressent sur le parcours en groupe. Les référents devront accompagner le groupe. La carte utilisée est simplifiée, le parcours est en étoile et l'équipe revient au point de départ pour faire valider sa balise avant de repartir sur une autre. Le Défi est validé si l'équipe réussit à trouver 6 balises.

Défi Santé :

Ce défi consiste à réaliser un parcours d'orientation avec une carte simplifiée afin de permettre aux participants de rentrer dans la logique de cette activité. Le parcours est en étoile et l'équipe revient au point de départ après chaque balise trouvée pour la valider et repartir sur une autre. Le parcours comprend diverses dénivellations, distances et nécessite de faire des choix sur l'itinéraire le plus approprié pour l'équipe. Les référents devront accompagner le groupe. Le défi est validé si l'équipe réussit à trouver 6 balises.

Défi Performance :

Ce défi consiste à réaliser un parcours d'orientation avec une carte simplifiée afin de permettre aux participants de rentrer dans la logique de cette activité. Le parcours est en étoile et l'équipe revient au point de départ après chaque balise trouvée pour la valider et repartir sur une autre. Le parcours comprend diverses dénivellations, diverses distances, et nécessite de faire des choix sur l'itinéraire le plus approprié pour l'équipe. Les référents devront accompagner le groupe. Le défi est validé si l'équipe réussit à trouver 6 balises en moins de 45 minutes.



Défi Nature Sport Adapté

Du 19 au 21 septembre 2018 à Gérardmer



4. Canoë kayak

Défi Découverte :

Sous les consignes d'un moniteur, l'équipe doit effectuer un parcours ludique mettant en avant différentes notions.

- * L'équilibre : monter dans un kayak, se tenir assis, à genoux, debout
- * La propulsion : se déplacer avec ses mains puis avec l'utilisation de la pagaie, aller jusqu'à une bouée et revenir au bord.
- * La conduite : être capable d'avancer, de reculer avec son kayak et de faire un tour complet.

L'ensemble du parcours sera réalisé à proximité immédiate de la berge.

Pour ceux qui ne peuvent pas ou ne souhaite pas naviguer seul, il sera possible de monter en bateau double avec son encadrant.

Le défi est remporté si l'équipe réalise la totalité du parcours.

Défi Santé :

Ce défi consiste à réaliser un parcours autour de trois bouées positionnées sur le lac à une distance d'environ 500 mètres sans contrainte de temps. L'équipe part en groupe, réalise le parcours et revient sur la berge ensemble.

Le Défi est validé si l'équipe réalise la totalité du parcours.

Défi Performance :

Ce défi consiste à réaliser sous forme de relais un parcours parsemé de bouées. Chaque bouée devra être touchée soit par l'avant du kayak, soit par l'arrière, soit par l'un des côtés afin de valider chacune des étapes et revenir à la berge pour passer le relais à son coéquipier.

5. Sarbathlon

Défi Découverte :

Sur le principe d'un biathlon, l'équipe doit réaliser 2 tours d'une boucle de marche d'environ 800m. Cette boucle se termine par le passage sur un pas de tir à la sarbacane. Au premier passage, les sportifs devront tirer en position assise, au deuxième passage, les tirs se feront debout. Chaque sportif devra tirer 3 flèches à chacun de ses passages sur le pas de tir. Avant de débiter l'épreuve, les sportifs peuvent s'exercer au tir à la sarbacane pendant 15'. Les tirs s'effectuent sur des distances réduites (2m50) et des cibles relativement grandes (feuilles A3) afin de mettre les participants en réussite. Le Défi est validé si l'équipe réalise 2 tours de circuit et passe la ligne groupée.

Défi Santé :

Sur le principe d'un biathlon, l'équipe doit réaliser 4 tours d'une boucle de marche d'environ 800m. Cette boucle se termine par le passage sur un pas de tir à la sarbacane. Au premier et troisième passage, les sportifs devront tirer en position assise, au deuxième et quatrième passage, les tirs se feront debout. Chaque sportif devra tirer 3 flèches à chacun de ses passages sur le pas de tir. Avant de débiter l'épreuve, les sportifs peuvent s'exercer au tir à la sarbacane pendant 15'. Les tirs s'effectuent sur des distances réduites (2m50) et des cibles relativement grandes (feuilles A3) afin de mettre les participants en réussite. Le Défi est validé si l'équipe réalise 4 tours de circuit et passe la ligne groupée.



Défi Nature Sport Adapté

Du 19 au 21 septembre 2018 à Gérardmer



Défi Performance :

Sur le principe d'un biathlon, l'équipe doit réaliser 4 tours d'une boucle de marche d'environ 800m. Cette boucle se termine par le passage sur un pas de tir à la sarbacane. Au premier et troisième passage, les sportifs devront tirer en position assise, au deuxième et quatrième passage, les tirs se feront debout. Chaque sportif devra tirer 3 flèches à chacun de ses passages sur le pas de tir. Chaque fléchette qui manque la cible entraînera l'obligation de réaliser une boucle de pénalité de 50m. Avant de débiter l'épreuve, les sportifs peuvent s'exercer au tir à la sarbacane pendant 15'. Les tirs s'effectuent sur des distances réduites (2m50) et des cibles relativement petites (feuilles A5). Le défi est validé si l'équipe réalise 4 tours en moins de 45 mn, le chronomètre est arrêté sur le 6ème concurrent.

6. Tir à l'arc

Défi Découverte :

Au début du défi, un petit temps explicatif des techniques de tir à l'arc est prévu, ainsi qu'un temps d'échauffement d'une durée maximum de 15 minutes. L'équipe se trouve à une distance de 8 m de la cible sur laquelle est fixée un blason de 122 cm de diamètre. Chaque sportif tire successivement 3 flèches. Une fois que toute l'équipe a tiré, le calcul des points est effectué. Le défi est validé si chaque membre de l'équipe tire ses 3 flèches.

Défi Santé :

Au début du défi, un petit temps explicatif des techniques de tir à l'arc est prévu, ainsi qu'un temps d'échauffement d'une durée maximum de 15 minutes. L'équipe se trouve à une distance de 10 m de la cible sur laquelle est fixée un blason de 80 cm de diamètre. Chaque sportif tire successivement 5 flèches. Une fois que toute l'équipe a tiré, le calcul des points est effectué. Le défi est validé si chaque membre de l'équipe tire ses 5 flèches, et que sur les 35 flèches au total, au moins 15 ont atteint la cible.

Défi Performance :

Au début du défi, un petit temps explicatif des techniques de tir à l'arc est prévu, ainsi qu'un temps d'échauffement d'une durée maximum de 15 minutes. L'équipe se trouve à une distance de 15 m de la cible sur laquelle est fixée un blason de 80 cm de diamètre. Chaque sportif tire successivement 2 volées de 3 flèches (les 7 participants tirent chacun leur première volée, puis recommencent pour tirer leur deuxième volée). Une fois que toute l'équipe a tiré, le calcul des points est effectué. Le défi est validé si chaque membre de l'équipe tire ses 2 volées, et que sur les 42 flèches, la moitié ait atteint au moins la zone bleue.



Défi Nature Sport Adapté
Du 19 au 21 septembre 2018 à Gérardmer



ACTIVITÉS FACULTATIVES

1. Home Ball

Une initiation au Home Ball sera proposée aux équipes qui se seront inscrites sur cette activité. **Cette activité ne compte pas dans les 3 activités minimum imposées.**

2. Marche nordique – randonnée

Une initiation à la marche nordique sera proposée aux équipes qui se seront inscrites sur cette activité. **Cette activité ne compte pas dans les 3 activités minimum imposées.**

3. Dragon boat

Une initiation au dragon boat sera proposée aux équipes qui se seront inscrites sur cette activité. **Cette activité ne compte pas dans les 3 activités minimum imposées.**

4. Voile

Une initiation à la voile sera proposée aux équipes qui se seront inscrites sur cette activité. **Cette activité ne compte pas dans les 3 activités minimum imposées.**

5. Trampo-élastique

Une initiation au trampo-élastique sera proposée aux équipes qui se seront inscrites sur cette activité. **Cette activité ne compte pas dans les 3 activités minimum imposées.**

Partenaires du Défi Nature Sport Adapté

Partenaires institutionnels



CNDS
CENTRE NATIONAL
POUR LE
DÉVELOPPEMENT
DU SPORT



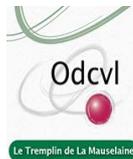
**LA VIE EN
VOSGES**
le Département

Partenaire officiel



malakoff médéric

Partenaires Locaux



Lycée des métiers
de l'hôtellerie
et de la restauration

**Jbs
Chardin**
GÉRARDMER

EventS
Coordination
Yves R. Gérardmer
Reguzzoli
Traiteur
Organisateur de Réceptions
Location - Décoration
Tél. 03 29 41 40 62
www.events-coordination.fr



NATUR HOUSE
Nutrition et Diététique

