



COMITE DEPARTEMENTAL SPORT ADAPTE NORD

Les Défis Nature En Nord'Adapt

LE MARDI 17 SEPTEMBRE 2019

9h30 – 16h

**PARC DE LOISIRS ET NATURE DE
LA PORTE DU HAINAUT
A RAISMES**



Comité Départemental Sport Adapté du Nord, 60 rue ravennes 59910 BONDUES
Tel : 03 20 03 65 84 Mail : ffsa59cd@wanadoo.fr Site : www.sportadapte5962.org
Facebook : Comité Départemental Sport Adapté Nord

Agréé par la Direction Régionale et Départementale de la Jeunesse et des Sports. Membre du Comité Régional Olympique et Sportif du Nord Pas de Calais



PRESENTATION DEFIS NATURE EN NORD'ADAPT

QU'EST-CE QUE C'EST

Le Défi Nature Sport Adapté est une journée dédiée aux sports de plein air qui est organisée au niveau national.

Christophe POLITO, Président du Comité Départemental Sport Adapté Nord ainsi que ses membres et salariées ont souhaité organiser une journée similaire dans le Département. Cette journée s'intitule :

Les Défis Nature en Nord'Adapt

Les disciplines sont : le vélo nature, l'escalade, le tir à l'arc, la marche nordique, le mini-golf, la pétanque, le poull-ball, la tyrolienne.

La **3ème édition** de notre événement aura lieu au parc de loisirs et nature de la porte du Hainaut pour réunir les sportifs et passer un formidable moment de sport et de convivialité autour des activités de pleine nature. Ces activités ludiques s'adressent à des sportifs de tous les âges qui, pour une grande majorité ne peuvent ou ne souhaitent pas s'engager dans des disciplines sportives de compétition.

DES DÉFIS ?

Le Défi Nature en Nord'Adapt se compose de 3 défis différents.

Le défi découverte, le défi santé et le défi performance.

Les activités telles que l'Escalade, le Tir à l'Arc et le Vélo Nature... sont construites selon 2 objectifs 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 inférieur ou égal à 30 minutes par activité.
- 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 parcours avec un objectif défini au préalable dans le règlement de chaque activité.
- Le Défi Santé : Lors de l'accueil un podomètre sera délivré à chaque groupe inscrit, qui devra le porter tout au long de la journée. A la fin de la journée, celui-ci pourra communiquer son total aux organisateurs afin de mettre en commun et d'additionner tous les résultats pour obtenir une distance commune réalisée ! Le but est de se rendre compte de la distance et de l'effort fourni par tous lors de cette journée de défis !

D'autres activités sont proposées telles que le minigolf et la tyrolienne ou encore la pétanque, nous les présentons comme des ateliers « découverte » sans contraintes de résultats.

Chaque équipe, constituée de 6 sportifs, devra s'inscrire sur un défi qui lui correspond dans chacune des activités (minimum 2 activités). Il lui sera remis un carton de participation dont l'accompagnateur aura la responsabilité. Sur ce carton, seront stipulées les activités sélectionnées et les défis choisis. Lorsque l'équipe se présentera sur l'activité, les 6 participants 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, des aliments glucidiques et des vêtements de rechange pour les sportifs ainsi que d'un moyen de communication (téléphone portable ou talkie-walkie).



INFORMATIONS GENERALES

Cette journée est ouverte :

- Aux personnes présentant une déficience intellectuelle et/ou des troubles psychiques, accompagnées par une association ou un établissement médico-social.
- Aux personnes en situation de handicap mental et/ou psychique stabilisé non suivies en institution, sous réserve de la présentation d'une attestation MDPH.
- Aux sportifs titulaires d'une licence sportive annuelle FFSA.
- Pour les non-licenciés à la FFSA, il est possible de prendre un PASS-SPORTIF.
ATTENTION ! Un certificat médical de non-contre-indication à la pratique des activités physiques d'endurance et de natation datant de moins d'un an sera exigé.

La participation se fait par **équipe** de **6 sportifs**, accompagnés sur le site par 1, 2 ou 3 éducateur(s).
Chaque équipe s'engage dans un seul et même défi pour chaque activité choisie.

Adresse :

Rue Orangerie, 59590 RAISMES

Tarif d'inscription :

Le tarif d'inscription comprend la pratique et l'encadrement de toutes les activités souhaitées.

Tarif licencié : gratuit

Tarif non licencié : 12€/sportif (pass' sportif)

Les dossiers d'inscription sont à retourner
aux adresses suivante avant le

VENDREDI 13 SEPTEMBRE 2019

Mail :

marion.grolleau@ffsa.asso.fr

ET

ffsa59cd@wanadoo.fr



PROGRAMME DE LA JOURNEE

9H30 – ACCUEIL

ACTIVITÉS

MARCHE
ESCALADE, TIR A L'ARC
MINI-GOLF, PÉTANQUE
POULL BALL, KINBALL & CARDIOGOAL
TROTINETTE
VÉLO NATURE
ET AUTRES...



REPAS DU MIDI APPORTÉS PAR VOS SOINS

Hormis la randonnée et le vélo nature, les horaires des activités vous seront communiqués lors de l'accueil.

Pour le bon déroulement de la journée, les premiers inscrits seront prioritaires sur les activités choisies. Merci de nous préciser si vous avez des contraintes horaires.

Attention : certaines activités sont susceptibles d'être modifiées.



ESCALADE



Le défi est ouvert à toute personne en situation de handicap mental et/ou psychique stabilisé qui souhaite s'initier à la pratique de l'escalade.

DÉFI DÉCOUVERTE

- Ce défi consiste à réaliser la voie, sans contrainte de couleurs de prises, ni de temps.

DEFI PERFORMANCE

- Ce défi consiste à réaliser la voie, en choisissant une couleur de prise en amont. Une contrainte de temps peut être rajoutée.

TIR A L'ARC



Le défi est ouvert à toute personne en situation de handicap mental et/ou psychique stabilisé qui souhaite s'initier à la pratique du tir à l'arc.

DÉFI DÉCOUVERTE

- Ce défi consiste à viser les différentes cibles représentées par des ballons de baudruche et remplir son contrat : 5 – 10 – 15 – 20 – 25 ballons éclatés. Chaque sportif pourra tirer 5 flèches. Le défi est réalisé lorsque l'équipe a réussi à atteindre son contrat.



DEFI PERFORMANCE

- Ce défi consiste à remplir son « contrat de points » 50 – 100 – 150 – 200 – 250 - 300. Chaque sportif pourra tirer 5 flèches. Le défi est réalisé lorsque l'équipe a réussi à atteindre son objectif de points. Pas de choix de la distance.

VELO NATURE



Le défi est ouvert à toute personne en situation de handicap mental et/ou psychique stabilisé qui souhaite s'initier à la pratique du vélo. **ATTENTION : Chaque participant doit apporter son propre matériel.**

DÉFI DÉCOUVERTE

- Ce défi consiste à parcourir 8 Km aller-retour sur le même chemin avec une aire de repos à mi-chemin. Le défi est réalisé lorsque l'équipe a réussi à atteindre la fin du parcours.



RANDONNEE



- La **randonnée pédestre** est une activité de plein air qui s'effectue à pied en suivant un itinéraire en groupe. C'est à la fois un sport et un loisir de découverte et de contemplation de son environnement.



MINI-GOLF – TYROLIENNE ET AUTRES ACTIVITES

Ce sont des activités qui sont ouvertes à toute personne en situation de handicap mental et/ou psychique stabilisé qui souhaite s'initier au plaisir du mini-golf et aux sensations fortes de la tyrolienne mais aussi à d'autres activités de pleine nature telles que la pétanque, le cardiogoal, la trottinette, les échasses, etc..



COMITE DEPARTEMENTAL SPORT ADAPTE NORD

FICHE INSCRIPTION DEFIS NATURE EN NORD'ADAPT 17-09-19

A renvoyer avant le **VENDREDI 13 SEPTEMBRE** à :

marion.grolleau@ffsa.asso.fr ET ffsa59cd@wanadoo.fr

NOM DU RESPONSABLE : _____

ASSOCIATION/ETABLISSEMENT : _____

N° AFFILIATION : _____

ADRESSE : _____

TÉLÉPHONE : _____ FAX : _____

EMAIL : _____

Formule 1 -- 2 Activités "bleues" + 1 activité "orange" max au choix.

Formule 2 -- 2 activités "oranges" max au choix.

ACTIVITÉS BLEUES	Escalade	
	Tir à l'arc	

ACTIVITÉS ORANGES	Randonnée	
	Vélo Nature	

Inscrire une croix dans les cases de votre choix.

FICHE INSCRIPTION DEFIS NATURE EN NORD'ADAPT 17-09-19

Tableau Equipe :

NOM	PRÉNOM	DATE DE NAISSANCE	SEXE	N° LICENCE	TARIF PASS' SPORTIF*
Éducateur/accompagnateur (chef d'équipe) :					
TOTAL à payer (Chèque à l'ordre du CDSA 59) :					euros

****Tarif Pass' sportif pour les non-licenciés (12 euros)***



Il est possible d'avoir plusieurs équipes venant du même institut/de la même association.

CERTIFICAT MEDICAL



**CERTIFICAT MEDICAL ANNUEL D'ABSENCE DE CONTRE-INDICATIONS
A LA PRATIQUE DES ACTIVITES PHYSIQUES ET SPORTIVES
EN SPORT ADAPTE
SAISON SPORTIVE 2018/2019**

N° de licence FFSA : Nom du club FFSA :

Je soussigné(e), Docteur

Certifie, après avoir examiné Mme, Mr

Né(e) le

Qu'aucun signe d'affection cliniquement décelable ce jour, ne contre indique la pratique de toute activité physique et sportive adaptée « hors compétition » que le licencié aura choisie.

(participation possible à des manifestations d'activités motrices, de sport loisir et de sport pour tous).

Qu'aucun signe d'affection cliniquement décelable ce jour, ne contre indique la pratique des activités physiques et sportives adaptées « en compétition », dans les disciplines suivantes (citer chacune des disciplines autorisées en compétition), que le licencié aura choisie :

-
-
-
-

Restrictions ou remarques éventuelles :

NB : pour les disciplines suivantes : alpinisme, boxe anglaise, plongée subaquatique, rugby, spéléologie, se référer à l'article A.231.1 du code du sport, modifié par l'arrêté du 24 juillet 2017, précisant les recommandations de la Société française de médecine de l'exercice et du sport.

Protection des données : Informations préalables

Les informations recueillies dans le présent certificat ont pour finalité l'obtention d'une licence d'une fédération sportive (article L. 231-2 du Code du sport).

Ces informations sont enregistrées par l'association à des fins de saisie de la licence.

Elles sont conservées pendant la durée contractuelle de la licence soit, à raison d'une saison sportive par l'association concernée et la date du certificat médical est mentionné dans le fichier informatisé tenu par la Fédération Française du Sport Adapté. Cette durée peut être prorogée dans le cas d'un renouvellement de licence (cf. page 2 du présent document). Le dossier du sportif comprenant ce certificat médical est également conservé à des fins d'archivage pendant une durée de 10 ans au maximum à compter du non renouvellement de sa licence par l'association concernée.

Conformément à la loi n° 78-17 du 6 janvier 1978 relative à l'informatique, aux fichiers et aux libertés, vous disposez d'un droit d'accès et d'un droit de rectification ou d'un droit de suppression des données vous concernant.

Afin d'exercer ces droits, vous pouvez contacter l'association qui a saisi votre licence.

Fait à..... leSignature et cachet du médecin :



COMITE DEPARTEMENTAL SPORT ADAPTE NORD

DROIT A L'IMAGE DEFIS NATURE EN NORD'ADAPT 17-09-19

Je soussigné(e) _____

- Accepte d'être photographié(e) et/ou être pris(e) en vidéo par le photographe de l'évènement Défis Nature Mardi 17 Septembre 2019.
- N'accepte pas d'être photographié(e) et/ou être pris(e) en vidéo par le photographe de l'évènement Défis Nature Mardi 17 Septembre 2019.

Ces images peuvent être utilisées sous quelques formes que ce soit (Album de l'évènement, etc.) Je m'engage à ne pas tenir responsable le photographe ainsi que les organisateurs et toutes autres personnes agissantes avec sa permission.

En signant cet article, je déclare avoir lu les conditions du droit à l'image.

Fait à _____

Le _____

Signature :

PARC DE LOISIRS ET NATURE DE LA PORTE DU HAINAUT

Rue Orangerie, 59590 RAISMES

