

Défi Doubs 4^{ème} édition

Le samedi 28 septembre 2019

Plaisir



Découverte



Se dépasser



En partenariat avec la
ville de Besançon

Ville de
Besançon



Doubs
le Département

Le sport est dans ma nature





Le mot de la présidente

Quatrième édition du DEFI'DOUBS !

Après Montbéliard sur la base nautique de Brognard en 2016, Pierrefontaine les Varans sur le site de la Maison Familiale Rurale de la Roche du Trésor en 2017, à Morteau sur le site de l'Espace Morteau en 2018, nous voici à Besançon, sur le site de la Malcombe en 2019.

Mette en place cette journée sportive et ludique chaque année dans différents lieux du département nous tient particulièrement à coeur et fait partie de la mission du Comité Départemental du Sport Adapté.

Cette journée s'inscrit également dans une déclinaison du programme de notre fédération qui organise nationalement et de la même façon, des « Défis Nature » pour les sportifs ne pratiquant pas en compétition.

Comme les années précédentes, cette journée est organisée pour que chacun relève un défi sportif à sa mesure, avec ses propres capacités, en équipe et sans notion de classement.

Inscrivez-vous vite !

Nous vous réservons plein de nouvelles surprises pour cette journée.

Bienvenue au DEFI'DOUBS 2019 et A CHACUN SON DEFI !

Marie Jeanne ROBERT
Présidente CDSA 25

Comité organisateur

Présidente

Marie-Jeanne ROBERT

Responsable Communication

Marie GAVIGNET

Responsable des finances

Samuel SCHNEGG

Responsables logistique

Marie BERNARD

Responsable de la commission sportive et développement durable

Emilie DUCHANOIS

CONTACT

Comité Départemental Sport Adapté 53 rue du Point du Jour 25 000 BESANCON

cdsadoubs@gmail.com

Emilie DUCHANOIS: 06 45 62 82 62 emilie.duchanois@ffsa.asso.fr



Projet de la journée

Le Comité Départemental du Sport Adapté, en partenariat avec la ville de Besançon, vous propose une journée sportive et conviviale. La journée Défi Doubs s'inscrit dans la volonté de développement des activités adaptées pour la santé des personnes sous une forme de dépassement personnel et collectif.

Cette année, le Comité Départemental du Sport Adapté du Doubs se pose dans la ville de son siège administratif à Besançon. Le but de cette journée est de faire découvrir des activités sportives nouvelles pour une éventuelle inclusion dans les associations sportives et clubs présents sur place.

Le Défi Doubs 4^{ème} édition offre plusieurs opportunités :

- Permettre aux personnes en situation de handicap mental et/ou psychique de pratiquer et de découvrir plusieurs activités physiques
- Permettre un échange avec les associations sportives et/ou clubs sportifs pour éventuellement s'intégrer dans une institution avec une pratique régulière, et ainsi, continuer à pratiquer le sport de leurs choix.
- Développer un esprit d'équipe et de cohésion sociale entre les structures.
- Prolonger les actions de la région, du département et de la communauté d'agglomération en faveur du sport, de la santé et du handicap



Le Comité Départemental Sport Adapté du Doubs

Nous avons 734 licenciés au sein du Comité Départemental Sport adapté du Doubs, avec 43 sports pratiqués. VTT, natation, cyclisme sur route, équitation, pétanque, randonnée, tennis, tir à l'arc, activités motrices etc... Dans le Doubs 16 clubs et associations sportives sont affiliés à la FFSA. Le Comité met en œuvre les missions inscrites dans la politique de la Fédération.

Pour valoriser ces sportifs, le Comité Départemental du Sport Adapté organise une rencontre sportive qui permettra à chacun de s'exprimer à travers plusieurs activités, dans la bonne humeur et dans la découverte sportive et culturelle.



Informations générales

Conditions de participation

Le Défi Doubs est ouvert aux licenciés FFSA, sans contre-indications médicales pour les disciplines proposées. Les disciplines proposées sont :

 Hockey sur gazon	 Tir à l'arc	 Beach Volley
 Course d'orientation	 Activité Mystère !	 Acrosport
 Biathlon	 Escalade	 Thèque

La participation se fait par équipes de 7 sportifs, accompagné sur le site par les éducateurs.

L'inscription individuelle est possible et le CDSA 25 se réserve la possibilité de constituer des équipes avec les personnes seules.

La licence d'un jour est acceptée sur cet événement (5 euros d'adhésion). Voir dossier d'inscription.

Accès :



La manifestation se situe sur le site de la Malcombe.

17 Avenue François Mitterrand 25000 Besançon

La restauration :

Une buvette sera mise en place le jour de la manifestation. Chaque participant devra se munir d'un repas tiré du sac pour le midi. Un goûter sera prévu en fin d'épreuve.

Retour des dossiers d'inscription :

Les dossiers sont à retourner à l'adresse suivante avant le Vendredi 20 septembre 2019. **Attention : le nombre de place est limité par le comité organisateur.**



Informations techniques

Déroulement de la journée

Journée Défi Doubs	
09h – 09h30	Arrivé des Sportifs
10h	Début des activités
12h – 13h	Pique-nique sortis du sac
13h	Reprise des activités
16h	Fin des activités
16h- 16h20	Parcours Surprise
16h30	Goûter

Comme vous pouvez le voir dans le tableau ci-dessus, le départ de la journée sera donné à 10 heures. L'arrivée des épreuves sportives est annoncée à 16 heures. A partir de 16 h un parcours tous ensemble sera organisé avec par la suite un goûter et récompense collective. Les participants auront le temps de prendre le repas tiré du sac entre les activités. Un roulement sera effectué pour chaque équipe avec des ateliers de 30 minutes.

L'équipe est constituée de 6 à 7 sportifs. Ceux-ci devront réalisés ensemble cinq activités obligatoires : le hockey sur gazon, le biathlon, le tir à l'arc, la course d'orientation et l'activité mystère. Le matériel nécessaire aux activités est fourni par l'organisateur. En cas de fortes chaleurs, ne pas oublier crème solaire et chapeaux.

Activités obligatoire

Hockey sur gazon



Une découverte de l'activité hockey sur gazon sera présentée avec le club de hockey sur gazon de Besançon. Des parcours pour s'initier à la pratique ainsi que des petits matchs seront organisés pour permettre aux sportifs un apprentissage de cette discipline. Deux équipes vont se rencontrer pour créer un axe de challenge entre eux et de cohésion.

Tir à l'arc



Sport de précision et de concentration le tir à l'arc permet de développer les capacités physiques et cognitives des personnes le pratiquant. Du matériel de tir mis à disposition mettra les sportifs dans les vraies conditions de tournoi de tir à l'arc.



Biathlon



En équipe un parcours devra être réalisé avec des obstacles sous forme de relai. Une cohésion de groupe devra être installée pour pouvoir réussir en peu de temps le parcours. La gestion de sa respiration est un des points les plus importants en biathlon. Les sportifs pourront se surpasser pour réussir le parcours.

Course d'orientation



Avec l'aide de Balise 25, les sportifs auront la possibilité de réaliser un parcours de course d'orientation sur le site de la Malcombe avec des petites questions sur le thème du sport. Un parcours ludique en équipe en marchant pour prendre le temps, ou pour les plus courageux en trottinant !

Activités mystères

La 4^{ème} édition du Défi Doubs sera l'opportunité de découvrir une nouvelle activité réalisée par l'association Idee haut avec deux équipes de sportifs sur 1 heure d'activité pendant la journée. Petit indice : Cohésion en « abresanteur ».

Activités ludique

Beach Volley



Sur le terrain de beach volley du site de la Malcombe deux équipes vont se rencontrer pour s'initier à la pratique du volley. Dans un premier temps avec un ballon de kinball pour comprendre les diverses actions du jeu, puis avec des ballons de volley pour les plus motivés !

Acrosport jeu de l'oie



Un jeu de l'oie grande nature sera réalisé, chaque case aura des défis d'acrosport avec des pyramides allant de 2 à 6 personnes. Un travail d'équipe pour comprendre et mettre en place les différentes postures.



Escalade



En toute sécurité avec matériel adapté, les sportifs pourront découvrir les différentes voies d'escalade de la Malcombe avec plus ou moins de degré de difficulté. Possibilité d'adapté les voies si appréhension ou de complexifier pour dépasser ses limites.

Thèque



La thèque est une initiation du baseball avec deux équipes qui s'affrontent pour comptabiliser le plus de point possible. Cette activité associe la course pour gagner des points, de la stratégie pour gagner du temps et de l'adresse pour réaliser des bons lancers.

Parcours du combattant final



Pour clôturer la journée, un parcours du combattant avec 2 à 3 ateliers sera mis en place. Deux vagues de sportifs pourront s'affronter en essayant de passer le plus vite possible sur les obstacles du parcours dans la joie et la bonne humeur !



Fiche d'inscription Défi Doubs

N° affiliation	Nom de l'association	Nom du responsable
		Tél :

Sportif	N° de Licence	Nom	Prénom	Dat de naissance (si licence à la journée)
Sportif 1				
Sportif 2				
Sportif 3				
Sportif 4				
Sportif 5				
Sportif 6				
Sportif 7				

Tarif Sportif : 15 euros / Tarif Accompagnateur : Gratuit

Nombre de sportif x 15 € soit €
Nombre de licence à la journée x 5€ soit €
Total : €

L'inscription ne sera validée qu'après réception du règlement par chèque ou par virement.

- Chèque joint à l'ordre de : **CDSA du Doubs**

- Virement banque CCM Besançon St Ferjeux : IBAN FR76 1027 8080 0100 0318 5924 590

- Facture(s) à établir à :

Le Comité Départemental Sport Adapté se réserve le droit d'annuler la manifestation en cas de très mauvais temps. Remboursement de l'inscription le cas échéant.

Dans un souci d'éco responsabilité, veuillez n'imprimer que la page 8