

# Défi Nature

## Sport Adapté



DÉCOUVERTE · SANTÉ · PERFORMANCE

**17 au 19 SEPTEMBRE 2019**  
**LAC DU CRÈS (34)**

Contact : [definature@ffsa.asso.fr](mailto:definature@ffsa.asso.fr)

# Sommaire

LE MOT DU PRÉSIDENT DU COMITÉ D'ORGANISATION .....	1
LE MOT DU VICE-PRÉSIDENT DU COMITÉ D'ORGANISATION .....	2
LE MOT DU PRÉSIDENT DE LA LIGUE SPORT ADAPTÉ OCCITANIE.....	3
LE MOT DU PRÉSIDENT DU COMITÉ DÉPARTEMENTAL SPORT ADAPTÉ HÉRAULT.....	4
LE MOT DE LA VICE-PRÉSIDENT DU CONSEIL DÉPARTEMENTAL DE L'HÉRAULT.....	5
LE MOT DU MAIRE DU CRÈS.....	6
PRÉSENTATION DE LA VILLE DU CRÈS.....	7
COMITÉ D'ORGANISATION .....	8
INFORMATIONS GÉNÉRALES .....	9
INFORMATIONS TECHNIQUES.....	12
FICHE ASSOCIATION.....	13
FICHE D'ENGAGEMENT DES ÉQUIPES .....	14
FICHE DES ACTIVITÉS PROPOSÉES .....	15
FICHE RÉCAPITULATIVE POUR VALIDATION DES INSCRIPTIONS.....	16
ANNEXES .....	17
ANNEXE 1 : LISTE DES HÉBERGEMENTS .....	17
ANNEXE 2 : RÈGLEMENT DU DÉFI NATURE SPORT ADAPTÉ.....	18
ANNEXE 3 : RÈGLEMENT DES ACTIVITÉS .....	19
ANNEXE 4 : RIB FFSA DEFI NATURE.....	23
PARTENAIRES DU DEFI NATURE SPORT ADAPTE .....	24

## LE MOT DU PRÉSIDENT DU COMITÉ D'ORGANISATION

« Après deux années dans le Grand Est, le Défi nature Sport Adapté prend ses quartiers en Occitanie, l'occasion de proposer au plus grand nombre un rendez-vous loisir national de qualité et de mobiliser les associations et les établissements de la région.

Cette 6<sup>e</sup> édition – organisée par la FFSA avec le Montpellier Culture Sport Adapté, club héraultais qui met en place son premier rendez-vous national – se tiendra dans le cadre idyllique du lac du Crès.

Le principe de cet événement, devenu un rendez-vous important du calendrier national, demeure inchangé : les équipes, composées de 6 sportifs et de 1 à 3 accompagnateurs, participent à des activités sous forme de défis : découverte, santé, performance. Cette année les participants pourront donner le meilleur d'eux-mêmes en escalade, course d'orientation, randonnée pédestre, sarbathlon, tir à l'arc et, nouveauté, en stand up paddle.

Ils pourront également s'initier à l'aviron indoor, au BMX, au disc golf, au golf, au handball, au hockey, au kart à pédales et au VTT, mais aussi faire un passage à l'Espace prévention santé et détection – mis en place par Malakoff Médéric Humanis depuis l'édition de 2017 – afin de rencontrer un médecin, un podologue, un opticien ainsi qu'une diététicienne.

La FFSA au travers les DNSA offre la possibilité aux licenciés, ne voulant ou ne pouvant pas participer à un rendez-vous compétitif, de se retrouver ensemble pour un rendez-vous national, permettant ainsi à tous, quels que soient leurs désirs, leurs capacités et leurs besoins, la possibilité de vivre la passion du sport.

Je souhaite à tous les participants, qu'ils soient sportifs, accompagnateurs ou spectateurs, un excellent Défi nature Sport Adapté, empreint des valeurs que défend notre fédération. »



**Marc TRUFFAUT**

Président du Comité d'Organisation  
Président de la Fédération Française du Sport Adapté

## LE MOT DU VICE-PRÉSIDENT DU COMITÉ D'ORGANISATION

« Cette année 2019, c'est en partenariat avec la commune du Crès que va être organisée la 6<sup>e</sup> édition du Défi Nature. Cela se déroulera au bord du lac qui offre un cadre parfaitement adapté à ce type d'événement. Nous mesurons dès à présent la forte implication de la municipalité dans l'organisation de ce grand événement national.

C'est une grande joie pour le Montpellier Culture Sport Adapté de s'être vu confier l'organisation de cette rencontre. L'ensemble de l'équipe se joint à moi afin de remercier la FFSA de nous avoir accordé sa confiance.

Le MCSA va fêter ses 25 ans et s'engage dans l'organisation de journées sportives de pleine nature depuis plus de 15 ans. Fort de notre expérience, l'ensemble du Comité Directeur, les six salariés, les bénévoles et Michael Guigou, notre parrain, allons œuvrer pour faire de cette nouvelle édition une véritable réussite.

Cette rencontre nationale s'organisera dans notre belle région aussi grâce à l'implication de l'ensemble de nos partenaires habituels : les services d'Hérault Sport, l'UFR STAPS de Montpellier ainsi que les clubs sportifs locaux avec qui nous menons toute l'année un travail d'inclusion.

Alors amis sportifs, je vous invite à venir nombreux participer à la 6<sup>e</sup> édition du Défi Nature organisé au Lac du Crès. Nous vous attendons avec impatience afin de partager tous ensemble l'un de ces très jolis moments dont je ne me lasserai jamais. »



**Cyril ANDRÉ**  
Vice-président du Comité d'Organisation  
Président du Montpellier Culture Sport Adapté

## **LE MOT DU PRÉSIDENT DE LA LIGUE SPORT ADAPTÉ OCCITANIE**

« La 6<sup>e</sup> édition du Défi Nature se déroulera sur le territoire de la Ligue Occitanie.

L'Occitanie terre d'accueil et de convivialités depuis des décennies mettra tout en œuvre pour la réussite de cette manifestation.

Notre slogan « À chacun son défi » prend tout son sens. L'objectif de cette journée est de permettre à tous les participants de s'épanouir, de se dépasser pour certains, de se découvrir pour d'autres.

Mais surtout de partager un moment de convivialité et de connivence en compagnie d'autres acteurs des différentes régions.

Cet événement de grande importance des sportifs du Sport Adapté mettra également en exergue l'importance d'exercer une activité sportive pour la santé et le bien-être.

Je souhaite remercier le Comité Départemental de l'Hérault avec toute l'équipe du Montpellier Culture Sport Adapté et des différentes associations sportives pour avoir permis une mobilisation de toutes et tous afin d'organiser un tel événement.

Merci également à tous nos partenaires habituels qui s'engagent et nous soutiennent sans réserve.

Alors, je vous donne rendez-vous dans notre belle région pour partager une idée du sport, un moment de bonne humeur et de partage. »



**Charles NIETO**  
Président de la Ligue  
Sport Adapté d'Occitanie

**LE MOT DU PRÉSIDENT DU COMITÉ DÉPARTEMENTAL SPORT ADAPTÉ HÉRAULT**

« La structure Montpellier Culture Sport Adapté organise dans notre département de l'Hérault le 6<sup>e</sup> Défi Nature Sport Adapté.

Après les Vosges et leur écrin de verdure, un souffle méditerranéen permettra la rencontre des sportifs que nous souhaitons très nombreux.

En effet, nous sommes honorés et très heureux de pouvoir accompagner MCSA dans ce projet qui aura lieu au Crès en septembre 2019.

Ce défi version 2019 s'annonce riche en émotions, en rencontres et en moments conviviaux.

Grâce à la richesse et à la diversité de ses activités, soyons certains que chacun pourra prendre du plaisir et s'épanouir en partageant ces moments forts !

Nous vous attendons nombreux pour cette nouvelle édition ! »



**Michael VIGAS**  
Président du Comité Départemental  
Sport Adapté de l'Hérault

## LE MOT DE LA VICE-PRÉSIDENT DU CONSEIL DÉPARTEMENTAL DE L'HÉRAULT

« Vibrer au rythme de ses exploits personnels et sportifs, repousser ses limites, et partager des émotions inattendues, ainsi se façonnent des instants de vie précieux et inoubliables.

Notre territoire a la chance d'accueillir une manifestation d'envergure nationale qui offre une possibilité unique de participer à un événement sportif adapté à toutes les situations de handicap dans un cadre convivial, en famille ou entre amis.

Développer ses performances, entretenir sa santé ou encore exercer une activité physique, ce sont des choix de loisirs amenés à devenir naturels pour tous.

Le Département est fier d'être partenaire du Défi Nature, à travers Hérault Sport, affichant ainsi toute sa détermination à rendre le tissu social accessible à toutes les personnes en situation de handicap.

Adapter l'environnement et les équipements sportifs aux parcours de vie propres à chacun c'est ainsi prendre sa part dans cette ambition commune.

L'inclusion ne s'impose pas elle se construit. Notre responsabilité est d'avoir la capacité d'innover aux côtés des acteurs du monde sportif et du handicap afin de garantir une société dans laquelle le handicap s'harmonise progressivement avec son cadre de vie.

Ainsi je tiens particulièrement à féliciter toutes les équipes du Montpellier Culture Sport Adapté qui se mobilisent quotidiennement, avec passion et engagement, pour permettre à tous de vivre pleinement son handicap autour du sport et de la culture contribuant ainsi à rendre notre société plus ouverte et plus sereine. »



**Gabrielle HENRY**  
Vice-présidente déléguée à la solidarité handicap  
du Conseil Départemental de l'Hérault

## LE MOT DU MAIRE DU CRÈS

« Chers sportifs,

Le Crès est une ville du sud attractive pour tout sportif qui se respecte... athlétisme, danse, tir à l'arc, marche nordique, arts martiaux... La commune dispose de nombreuses infrastructures de qualité, de ses 3 gymnases au 4 stades, en passant par ses arènes, ses boulodromes, sa Halle des Sports et ses terrains de tennis.

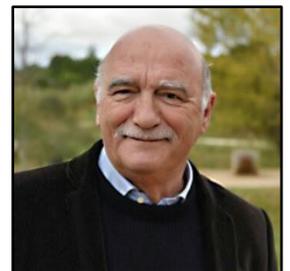
Au-dessus de ces nombreux équipements, trône en maître l'exceptionnel site du Lac de 27 hectares doté d'une étendue d'eau de 6 hectares accessible à la baignade. Entouré de nombreux chemins de randonnées, le Lac compte aussi parc de jeux, parcours d'orientation, city stade et skate park.

Le sport au Crès, c'est un engagement envers une trentaine d'associations sportives et envers tout habitant adepte de sport, quel que soit son niveau, son âge ou ses conditions. Voilà pourquoi nous sommes particulièrement fiers d'accueillir le Défi Nature 2019, porté par la Fédération Française du Sport Adapté, entourée de nombreux organismes et bénévoles du Département et de la Région.

Pendant trois jours de défis, les sportifs en situation de handicap pourront participer à plusieurs disciplines de pleine nature, encadrés par une équipe dynamique et conviviale.

Les services municipaux, en coordination avec l'EHPAD l'Ostal du Lac et les associations cressoises s'associent à l'évènement.

Je vous donne rendez-vous au Lac du Crès les 17, 18 et 19 septembre 2019. »



**Pierre BONNAL**  
Maire du Crès

## PRÉSENTATION DE LA VILLE DU CRÈS

À mi-chemin entre le fier Pic Saint-Loup et la grande Bleue, aux confins de la garrigue et de la plaine littorale, se dresse la commune du Crès. Des silex taillés révèlent la présence de l'Homme dès le paléolithique (20 000 ans Av. J.-C.) et au néolithique (6000 ans Av. J.-C.), quatre « villages » s'étendent alors le long du Salaison. Des restes de murs, de tuiles, retrouvés au lieu-dit « *Terre Del Rey* » et « *Bélumet* », sans oublier les deux bornes milliaires, témoignent de l'époque Gallo-Romaine. Lors de la christianisation du Languedoc, (VI<sup>e</sup>/VII<sup>e</sup> siècle) apparaît la "*Villa Sancti Martini de Crecio*" noyau du futur village. A l'époque féodale, Le Crès est la propriété des seigneurs de Castries, des Guilhem de Montpellier, des évêques de Maguelone, des comtes de Mauguio, des Rois d'Aragon et de Majorque. C'est à cette époque que se crée le Consulat "*Castelnaud-Le Crès du Salaison*". Le sort de la ville est désormais lié pour plusieurs siècles à la ville de Castelnaud.

Le Crès est une commune récente puisque sous l'ancien régime, elle ne formait qu'une seule paroisse avec la ville attenante de Castelnaud-Le-Lez sous les noms successifs de Castelnaud-Lès-Montpellier et Castelnaud-Le-Crès. Au début du XIX<sup>e</sup> siècle, le village, légèrement isolé par la garrigue qui l'entoure, se développe et obtient ses propres équipements (école, cimetière). Dès 1845, les habitants réclament leur autonomie. Ils l'obtiendront finalement le 30 septembre 1872 avec la signature d'Adolphe Thiers, Président de la République, qui érige Le Crès en commune autonome.



**COMITÉ D'ORGANISATION**

**Président**

Marc TRUFFAUT

**Vice-président**

Cyril ANDRÉ

**Direction fédérale**

Laurence JOUCLAS  
Jeremy RABU

**Responsable des finances**

Jean-Claude WACH

**Responsable coordination/logistique**

Agathe GOUVERNET

**Responsable de la commission développement durable**

Laurence JOUCLAS  
Jeremy RABU

**CONTACT**

Jeremy RABU  
Chargé de mission – Événementiel sportif

FFSA  
3 rue Cépré – 75015 – Paris

01 42 73 90 16  
07 82 74 47 56  
[definature@ffsa.asso.fr](mailto:definature@ffsa.asso.fr)

## INFORMATIONS GÉNÉRALES

### 1. Conditions de participation

Le Défi Nature Sport Adapté est ouvert aux licenciés FFSA, compétitifs et non compétitifs, sans contre-indications médicales pour les disciplines proposées, et aux licenciés « autre pratiquant » pour les accompagnateurs.

Cette manifestation ayant pour but de faire pratiquer des personnes en situation de handicap mental et/ou psychique et des personnes valides, la participation se fait par équipes de 6 sportifs accompagnés sur le site par un, deux ou trois accompagnateurs. Les structures souhaitant licencier leurs sportifs doivent se rapprocher d'un club ou comité départemental FFSA proche de leur lieu d'implantation.

La licence 2018/2019 est encore valable pour cet événement.

**ATTENTION : Les inscriptions sont limitées à 30 équipes.**

**Merci de prendre note de l'information suivante concernant les activités aquatiques :**

**Arrêté du 9 septembre 2015 relatif aux conditions préalables de pratique dans les établissements d'activités physiques et sportives mentionnées aux articles A. 322-42 et A. 322-64 du code du sport.**

Pour participer aux activités nautiques proposées au défi nature, chaque équipe devra joindre au dossier d'inscription et pour chaque sportif :

- 1) Une attestation de sa capacité à savoir nager vingt-cinq mètres et à s'immerger. Lorsque le pratiquant n'a pas la capacité juridique, son représentant légal atteste de cette capacité ou
- 2) Un certificat qui mentionne la réussite au test d'aisance aquatique

Ce test permet de s'assurer que le pratiquant est apte à :

- Effectuer un saut dans l'eau ;
- Réaliser une flottaison sur le dos pendant cinq secondes ;
- Réaliser une sustentation verticale pendant cinq secondes ;
- Nager sur le ventre pendant vingt mètres ;
- Franchir une ligne d'eau ou passer sous une embarcation ou un objet flottant.

Ce test peut être réalisé avec ou sans brassière de sécurité.



**Possibilité de passer le test d'aisance aquatique le mardi 17 septembre, à partir de 15h00 jusqu'à 18h00, au lac du Crès, 34920, Le Crès.**

**Merci de préciser votre heure d'arrivée et le nombre de sportifs concernés lors de votre retour du dossier d'inscription.**

## 2. Restauration

La restauration sera assurée par l'organisateur. Toutes les équipes mangeront sur place : au Gymnase Marceau Crespin, 12 Rue Maguelonne, 34920 Le Crès le 17/09 de 19h00 à 20h30 et le 18/09 de 12h00 à 14h00 puis de 19h30 à 23h00 pour la soirée de gala.

Les paniers repas pour le déjeuner du 19/09 seront distribués au niveau du point d'accueil des participants pour les activités au lac du Crès.

Le gymnase Marceau Crespin est situé à environ 1,8 kilomètres du Lac du Crès (environ 5 minutes en voiture).

## 3. Tarif d'inscription

Le tarif d'inscription comprend la pratique et l'encadrement de toutes les activités souhaitées ainsi que l'ensemble de la restauration (sauf les petits déjeuners).

Le tarif ne comprend pas : l'hébergement et le transport.

## 4. Hébergement

Une liste d'hôtels est fournie en annexe 1 de ce dossier afin que vous puissiez les contacter directement pour réservation.

## 5. Transport

La distance entre le parking du Lac du Crès et le point d'accueil de l'événement est de 450 mètres, soit 5 minutes à pied environ. **Si votre équipe comporte des personnes à mobilité réduite et qu'elles nécessitent d'être transportées du parking au point d'accueil, merci de nous le préciser lors de votre inscription.**

## 6. Espace prévention santé

Comme cela est le cas depuis l'édition 2017, un espace prévention santé, mis en place avec le partenaire principal de la FFSA, Malakoff Médéric Humanis, sera mis en place sur cet événement.

Vous pourrez trouver sur cet espace différents ateliers de dépistage et de bilan santé animés par des professionnels du secteur médical et/ou paramédical (médecins généralistes ou médecins du sports, diététiciens et/ou nutritionnistes, kinésithérapeutes, ergothérapeutes ou encore des opticiens via notre partenaire « Les Opticiens Mobiles »).

De plus, des ateliers santé comprenant des tests de condition physique seront animés par des Conseillers Techniques Fédéraux de la FFSA dans le cadre du programme « Bouger pour le Sport Adapté ».

## 7. Accès



Par la route :

Accès par les Autoroutes A9 et A709, les Nationales 113 et 109 et par les Départementales 65, 68, 610 et 986.



Par le train :

Gares les plus proches :

- Gare de Saint-Aunès, à 10 minutes en voiture
- Gare de Baillargues, à 15 minutes en voiture
- Gare de Montpellier Saint-Roch, 22 minutes en voiture
- Gare de Valergues-Lansargues, 22 minutes en voiture



## 8. Retour des dossiers d'inscription

Pour des soucis d'organisation, les dossiers sont à retourner à l'adresse suivante (par voie postale ou par mail) avant le vendredi 12 juillet 2019 :

**FFSA**  
À l'attention de Monsieur Jeremy RABU  
Défi Nature Sport Adapté 2019  
3 rue Cépré - 75015 - Paris  
[definature@ffsa.asso.fr](mailto:definature@ffsa.asso.fr)

## INFORMATIONS TECHNIQUES

### 1. Programme prévisionnel

#### **MARDI 17 SEPTEMBRE**

- À partir de 15h00 : Accueil des équipes **au Lac du Crès**
- 15h00 – 18h00 : Test d'aisance aquatique **au Lac du Crès (Optionnel)**
- 15h00 – 18h00 : Pratique d'activités de découvertes **au Lac du Crès**
- 18h30 – 19h00 : Réunion d'information **au Lac du Crès**
- 19h30 – 21h30 : Dîner **au Gymnase Marceau Crespin**

#### **MERCREDI 18 SEPTEMBRE**

- 9h00 – 12h00 : Pratique des activités et ateliers prévention santé **au Lac du Crès**
- 12h00 – 14h00 : Déjeuner **au Gymnase Marceau Crespin**
- 14h00 – 18h00 : Pratique des activités et ateliers prévention santé **au Lac du Crès**
- 19h30 – 23h00 : Soirée de gala **au Gymnase Marceau Crespin**

#### **JEUDI 19 SEPTEMBRE**

- 9h00 – 11h30 : Pratique d'activités ludiques **au Lac du Crès**
- 10h00 – 11h30 : Distribution des panier-repas **au Lac du Crès**
- À partir de 12h00 (ou au cours de la matinée) : Départ des équipes

### 2. Rappel du règlement

Retrouvez le règlement général du Défi Nature Sport Adapté en annexe 2, ainsi que les règlements par activités en annexe 3.

**FICHE ASSOCIATION**

**A retourner au plus tard le vendredi 12 juillet 2019**

<u>N° Affiliation :</u>	<u>Nom de l'Association ou de l'établissement :</u>
<u>Adresse postale :</u>	
<u>Nom et coordonnées d'un des responsables de l'équipe :</u>	
<u>Téléphone :</u>	<u>Adresse mail :</u>

**FORMULES D'INSCRIPTIONS :**

<b><u>Formules</u></b>	<b><u>Prix Unitaire</u></b>	<b><u>Nombre</u></b>	<b><u>Montant</u></b>
FORFAIT SPORTIF (4 repas dont la soirée de gala)	<b>70€</b>		
FORFAIT ACCOMPAGNATEUR (4 repas dont la soirée de gala)	<b>50€</b>		

Montant total : ..... Euros

De préférence par virement bancaire **(voir RIB en annexe 4)**

ou

Par chèque à l'ordre de : **FFSA Défi Nature 2019**

N° de Chèque : .....

Nom de la banque : .....

**LIEU :** .....

**DATE :** .....

**Signature du responsable**

**FICHE D'ENGAGEMENT DES ÉQUIPES**

**A retourner au plus tard le vendredi 12 juillet 2019**

N° Affiliation :			
Nom de l'association ou de l'établissement :			
Nom du responsable d'équipe : (1 par équipe)			
N° Téléphone portable :			
Heure d'arrivée prévue le mardi 17/09 :		Heure de départ prévue le jeudi 19/09 :	

<b>Sportifs/ Accompagnateurs</b>	<b>N° Licence</b>	<b>Nom</b>	<b>Prénom</b>	<b>Date de naissance</b>	<b>Sexe</b>	<b>Taille T-shirt (S-M-L- XL-XXL)</b>
<u>Sportif 1</u>						
<u>Sportif 2</u>						
<u>Sportif 3</u>						
<u>Sportif 4</u>						
<u>Sportif 5</u>						
<u>Sportif 6</u>						
<u>Accompagnateur 1</u>						
<u>Accompagnateur 2</u>						
<u>Accompagnateur 3</u>						

**FICHE DES ACTIVITÉS PROPOSÉES**

**Cocher les cases correspondantes :**

**3 activités défi minimum, 6 maximum + activités facultatives**

**Veillez noter qu'il est possible de s'inscrire sur des défis différents suivant les activités.**

<u>Défi Découverte</u>		<u>Défi Santé</u>		<u>Défi Performance</u>	
Course d'orientation		Course d'orientation		Course d'orientation	
Escalade		Escalade		Escalade	
Randonnée pédestre		Randonnée pédestre		Randonnée pédestre	
Sarbatlon		Sarbatlon		Sarbatlon	
Stand-up paddle		Stand-up paddle		Stand-up paddle	
Tir à l'arc		Tir à l'arc		Tir à l'arc	

<u>Activités facultatives (mardi après-midi et mercredi)</u>	
Activités cycles (BMX, tricycle, VTT)	
Aviron indoor	
Golf	

<u>Activités ludiques (jeudi matin)</u>	
Disc golf	
Handball	
Hockey	
Kart à pédales	

## FICHE RÉCAPITULATIVE POUR VALIDATION DES INSCRIPTIONS

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

Le responsable de l'équipe doit remplir, sur les fiches, la totalité des champs demandés.

### **Pièces à joindre obligatoirement au dossier d'inscription pour qu'il soit enregistré :**

Cochez les cases pour ne rien oublier !

À retourner au plus tard le vendredi 12 juillet 2019 :

- La fiche association
- La (Les) fiche(s) d'engagement des équipes
- La (Les) fiche(s) des activités proposées
- La participation financière (le règlement complet)

L'ensemble de ces documents sont à retourner à :

**FFSA**  
**À l'attention de Monsieur Jeremy RABU**  
**Défi Nature Sport Adapté 2019**  
**3 rue Cépré - 75015 - Paris**  
[definature@ffsa.asso.fr](mailto:definature@ffsa.asso.fr)

À avoir sur soi impérativement pendant la manifestation :

- Les licences de tous les participants en cours de validité
- Les photocopies de la carte de sécurité sociale + mutuelle (une par sportif)
- Les ordonnances pour les traitements en cours

**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.

**ANNEXES**

**ANNEXE 1 : LISTE DES HÉBERGEMENTS**

NOM ET COORDONNÉES	TARIFS	DISTANCE DE L'ÉVÉNEMENT
<b>Hôtel *** Le Clos de l'Aube Rouge</b> 115 Avenue de l'Aube Rouge, 34170 Castelnau-le-Lez 04 99 58 80 00 / 04 67 79 50 60 <a href="https://www.auberouge.com/fr/contact/">https://www.auberouge.com/fr/contact/</a>	À partir de 92€	3,5 km 8 minutes
<b>Hôtel CETUS</b> 155 Rue du Fenouil, 34130 Saint-Aunès 04 67 70 30 10 / 04 67 70 38 40 / <a href="https://hotel-cetus.business.site/">https://hotel-cetus.business.site/</a>	À partir de 49€	5 km 10 minutes
<b>Hôtel F1 Montpellier Est Vendargues</b> 34 Avenue des Romarins, 34130 Saint-Aunès 08 91 70 53 23 / <a href="mailto:H2413@accor.com">H2413@accor.com</a>	À partir de 24€	5,2 km 10 minutes
<b>Hotel The Originals Montpellier Est Ecoparc</b> Rue du Basilic, 34130 Saint-Aunès 04 67 10 01 35 / <a href="mailto:contact@hotel-ecoparc.com">contact@hotel-ecoparc.com</a>	À partir de 52€	5,5 km 11 minutes
<b>Appart'City Confort Montpellier Millénaire</b> 418 Rue du Mas de Verchant, 34000 Montpellier 04 67 85 68 90 / <a href="https://www.appartcity.com/fr/">https://www.appartcity.com/fr/</a>	À partir de 51€	6,1 km 10 minutes
<b>B&amp;B HOTEL Montpellier Centre Le Millénaire</b> 1211 Rue de la Vieille Poste, 34000 Montpellier 08 92 68 30 42 / <a href="https://www.hotel-bb.com/fr/">https://www.hotel-bb.com/fr/</a>	À partir de 54€	6,8 km 11 minutes
<b>Best Hotel Montpellier Millénaire</b> Parc du Millénaire, 690 Rue Alfred Nobel, 34000 Montpellier 04 67 22 09 22 / <a href="mailto:montpellier-est@besthotel.fr">montpellier-est@besthotel.fr</a>	À partir de 54€	7,4 km 12 minutes
<b>Hôtel ibis budget Montpellier Centre Millénaire</b> ZAC Blaise Pascal, 25 Rue des Frères Lumière, 34000 Montpellier 08 92 68 09 04 / <a href="mailto:h5057@accor.com">h5057@accor.com</a>	À partir de 47€	7,5 km 13 minutes
<b>Hôtel Restaurant Campanile Montpellier Le Millénaire</b> Zac Du Millénaire, 1083 Rue Henri Becquerel, 34000 Montpellier 04 67 64 85 85 / <a href="mailto:montpellier.lemillenaire@campanile.fr">montpellier.lemillenaire@campanile.fr</a>	À partir de 46€	7,5 km 13 minutes
<b>Hôtel Heliotel **</b> Route de Mende, 34980 Montferrier-sur-Lez 04 67 41 54 00 / <a href="mailto:heliotel@heliotel.com">heliotel@heliotel.com</a>	À partir de 65€	8 km 11 minutes
<b>Villa Bellagio Parc Euromédecine</b> 1149 Rue de la Croix Verte, 34090 Montpellier 04 67 41 55 00 / <a href="https://vbmontpellier.popinns.com/">https://vbmontpellier.popinns.com/</a>	À partir de 40€	10,5 km 14 minutes
<b>Best Hotel Montpellier Nord</b> 861 Rue de la Croix Verte, 34000 Montpellier 04 67 61 01 30 / <a href="mailto:montpellier-nord@besthotel.fr">montpellier-nord@besthotel.fr</a>	À partir de 54€	11 km 14 minutes
<b>Hôtel Kyriad Montpellier Parc Euromédecine</b> 35 Avenue des Orchidées, 34980 Saint-Clément-de-Rivière 04 67 04 45 25 / <a href="mailto:montpellier.stclement@kyriad.fr">montpellier.stclement@kyriad.fr</a>	À partir de 49€	12,1 km 17 minutes

**ANNEXE 2 : RÈGLEMENT 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.

**NB :**

- **Veillez noter qu'il est possible de s'inscrire sur des défis différents suivant les activités.**
- **Le temps de pratique peut varier en fonction du nombre d'équipes inscrites sur chaque activité.**

Une liste non exhaustive d'activités sports de nature est proposée et 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, compétitive ou non compétitive ou licence découverte
  - Pour le(s) accompagnateur(s) réalisant les défis : licence autre pratiquant ou licence découverte
- 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 apporter 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 téléphone portable.

Le nombre total d'équipe est limité afin de garantir une certaine qualité et convivialité dans le déroulement de la manifestation.

**ANNEXE 3 : RÈGLEMENT DES ACTIVITÉS****ACTIVITÉS IMPOSÉES****1. 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. 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. 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. Le défi est validé si l'équipe réussit à trouver 6 balises en moins de 45 minutes.

**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. Randonnée pédestre

**Défi découverte :**

Ce défi consiste à réaliser une randonnée pédestre sans difficulté particulière, sans dénivelé et sur des chemins faciles d'accès (type chemin carrossable). La distance sera d'environ 3 kms. Un carton sera remis à chaque sportif pour le faire poinçonner à chaque kilomètre parcouru. Chaque kilomètre sera toujours visible par les sportifs.

**Défi santé :**

Ce défi consiste à réaliser 5 kilomètres en marche nordique (avec des bâtons) et réaliser des changements d'allure matérialisés le long du parcours. Les changements d'allures sont matérialisés sur le terrain par des pictogrammes. Le défi est relevé si l'équipe réalise la boucle entièrement en restant groupée.

**Défi performance :**

Ce défi consiste à réaliser la même boucle que le défi santé, avec ou sans bâtons, et en moins de 45 minutes. Cette contrainte temporelle implique que les sportifs devront être en mesure de marcher à une allure soutenue, tout en devant gérer les différents obstacles du parcours (montés, descentes, franchissement de tronc d'arbre, racines apparentes...).

### 4. 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 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.

## 5. Stand-up paddle

### Défi découverte :

Au début du défi, un petit temps d'échauffement spécifique et explicatif des consignes et techniques pour la pratique du stand-up paddle aura lieu. Ce défi consiste, sous les consignes d'un moniteur, à ce que l'équipe effectue un parcours ludique mettant en avant différentes notions :

- L'équilibre : monter sur un paddle, se mettre en position assis, sur les genoux et debout ;
- La propulsion : se déplacer avec les mains, puis avec l'utilisation d'une pagaie ;
- La conduite : être capable d'avancer jusqu'à une bouée définie au préalable et revenir sur la berge.

Le défi est validé si l'ensemble de l'équipe réalise la totalité du parcours.

### Défi santé :

Au début du défi, un petit temps d'échauffement spécifique et explicatif des consignes et techniques pour la pratique du stand-up paddle aura lieu. Ce défi consiste à réaliser un aller-retour sous forme de relais. Il s'agit d'aller toucher la bouée de son choix avec le paddle ou la pagaie, puis revenir sur la berge pour passer le relais à son coéquipier.

Le défi est validé si l'ensemble de l'équipe réalise la totalité du relais.

### Défi performance :

Au début du défi, un petit temps d'échauffement spécifique et explicatif des consignes et techniques pour la pratique du stand-up paddle aura lieu. Ce défi consiste à réaliser, sous forme de relais, un parcours parsemé de bouées. Chaque participant devra effectuer le parcours en touchant toutes les bouées avec le paddle ou la pagaie, puis revenir à la berge pour passer le relais à son coéquipier.

Le défi est validé si l'ensemble de l'équipe réalise la totalité du relais en moins de 45 minutes.

## 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 80 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 4 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 4 flèches.

### 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 12 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 le total de flèches tirées, la moitié ait atteint au moins la zone bleue.

**Merci de noter que les organisateurs se donnent le droit d'adapter ces règlements et la durée des activités en fonction du nombre d'équipes inscrites sur chacune de celles-ci.**

## ACTIVITÉS FACULTATIVES ET LUDIQUES

### Activités facultatives

#### 1. Activités cycles

Une initiation aux activités cycles (BMX, tricycle, VTT) sera proposée aux équipes qui se seront inscrites sur cette activité. **Cette activité ne compte pas dans les 3 activités minimum imposées et sera disponible le mardi après-midi et le mercredi.**



#### 2. Aviron indoor

Une initiation à l'aviron indoor (ou aviron sur ergomètre) sera proposée aux équipes qui se seront inscrites sur cette activité. **Cette activité ne compte pas dans les 3 activités minimum imposées et sera disponible le mardi après-midi et le mercredi.**



#### 3. Golf

Une initiation au golf sera proposée aux équipes qui se seront inscrites sur cette activité. **Cette activité ne compte pas dans les 3 activités minimum imposées et sera disponible le mardi après-midi et le mercredi.**



### Activités ludiques

#### 4. Disc golf

Une initiation au disc golf sera proposée aux équipes qui se seront inscrites sur cette activité. **Cette activité ne compte pas dans les 3 activités minimum imposées et sera disponible le jeudi matin.**



#### 5. Handball

Une initiation au handball dans à l'intérieur d'une structure gonflable sera proposée aux équipes qui se seront inscrites sur cette activité. **Cette activité ne compte pas dans les 3 activités minimum imposées et sera disponible le jeudi matin.**



#### 6. Hockey

Une initiation au hockey sera proposée aux équipes qui se seront inscrites sur cette activité. **Cette activité ne compte pas dans les 3 activités minimum imposées et sera disponible le jeudi matin.**



#### 7. Kart à pédales

Une initiation au kart à pédales sera proposée aux équipes qui se seront inscrites sur cette activité. **Cette activité ne compte pas dans les 3 activités minimum imposées et sera disponible le jeudi matin.**





**RELEVÉ D'IDENTITÉ BANCAIRE**

Titulaire  
**FEDERATION FRANC SPORT ADAPTE**

Domiciliation  
**SG PARIS XV (03530)  
164 RUE DE JAVEL  
75739 PARIS**

Référence bancaire

Code banque	Code guichet	N° compte	Clé RIB
<b>30003</b>	<b>03530</b>	<b>00050315070</b>	<b>40</b>

**IBAN : FR76 3000 3035 3000 0503 1507 040**  
**BIC-ADRESSE SWIFT : SOGEFRPP**

# Partenaires du Défi Nature Sport Adapté

## Partenaires institutionnels



## Partenaire principal



malakoff médéric  
humanis

## Partenaires officiels



## Partenaires Locaux

