



Journée Sport & Handicap

Découverte Boccia, Sarbacane
Tournoi Pétanque Handi-Valide

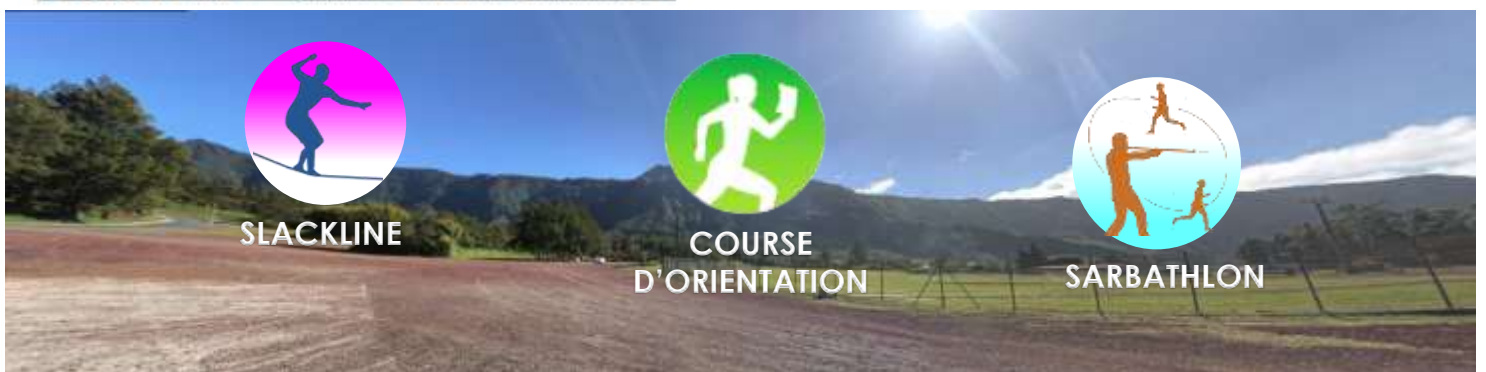
HANDISPORT



Dimanche 03 novembre 2019 de 09h à 16h

A la salle des fêtes et au stade Adrien ROBERT de la Plaine des Palmistes

Défi Nature
Sport Adapté 1^{ère} édition
DÉCOUVERTE • SANTÉ • PERFORMANCE



SLACKLINE

COURSE
D'ORIENTATION

SARBATHLON

Les sports de nature accessibles aux personnes en situation de handicap mental et/ou psychique



AGENCE
NATIONALE
DU SPORT



Le Village des Palmistes
Restaurant - Traiteur





Le Président de la LRSA
Monsieur Juany JEAN-BAPTISTE
Sis Maison Régionale des Sports
20, route Philibert TSIRANANA
97490 Sainte-Clotilde



Le Président de l'AHPPP
Monsieur Hermann FESTIN
Rue de la République
97431 La Plaine des Palmistes

A l'attention des Président(e)s d'associations
Sport Adapté de la Réunion

Dossier suivi par : GMN / EE
Objet : Invitation au Défi Nature Sport Adapté &
à la journée Sport Handicap de l'AHPPP

Saint-Denis, le 18 octobre 2019

Madame, Monsieur,

Dans le cadre du calendrier annuel de la LRSA, La ligue de la Réunion de Sport Adapté, en collaboration avec l'Association Handicapés Physiques de la Plaine des Palmistes, organise la **1^{ère} édition du Défi Nature** pour les personnes en situation de handicap mental et/ou psychique dans le cadre de **la journée Sport & Handicap**.

Cette action conjointe aura lieu le **Dimanche 03 novembre 2019**, à la salle des Fêtes de la Plaine des Palmistes et autour du stade Adrien ROBERT de 08h30 à 17h00.

Le programme prévisionnel de la journée est le suivant :

08h00 / 8h30 : Accueil des associations et des partenaires
08h30 / 9h00 : Confirmation des inscriptions sur les activités et petit déjeuner
09h00 / 09h30 : Discours d'ouverture de la journée
09h30 / 12h00 : Démarrage des activités
Défi Nature Sport Adapté
Initiation Vélotracté / Tricycle
Tournoi Pétanque
Sarbacane, Boccia
12h00 / 13h00 : Pause Déjeuner
13h30 / 14h30 : Animation Musicale
14h30 / 15h30 : Poursuite du Tournoi
16h00 / 17h00 : Remise des récompenses et fin de la journée

Vous trouverez ci-après les informations générales, la réglementation du Défi Nature et le tableau d'inscription.

Les inscriptions sont à retourner au plus tard **le Jeudi 31 octobre 2019** par mail :
liquesa97@gmail.com

La commande des repas est à effectuer auprès de **Mr FESTIN Hermann : 0692 88 00 64.**
Menu : Poulet ou Poisson + Boisson à 6 € (**Jeudi 31 octobre dernier délai**)

Vous attendant nombreux, nous vous prions de croire, Madame, Monsieur, en nos salutations les plus sportives.

Le président de la LRSA,
Juany JEAN-BAPTISTE

LIGUE DE LA RÉUNION DU SPORT ADAPTÉ
20 Route Philibert Tsiranana - 97490 Saint-Denis
Tél : 0262 29 67 02
Email : c.r.974@wanadoo.fr
SIRET : 339 962 862 00035



LRSA – Ligue de la Réunion du Sport Adapté
Sis Maison Régionale des Sports, - 20, Philibert TSIRANANA - 97490 Sainte - Clotilde
Téléphone : 02 62 29 67 02 E-mail : c.r.974@wanadoo.fr
Membre du Comité Régional Olympique et Sportif de la Réunion
Siret : 339 962 862 000 35 Siren : 339 962 862 Code APE 9312 Z
Association reconnue d'utilité publique par décret de la loi 1901-J.O. du 22 Octobre 1984



INFORMATIONS GENERALES

1. Conditions de participation

Le Défi Nature Sport Adapté est ouvert aux licenciés FFSA, compétitifs et non compétitifs, sans contre-indication médicales pour les disciplines proposées. Les disciplines proposées sont : la course d'orientation, le sarbathlon, la slackline.

La licence d'un jour est acceptée sur cet événement uniquement pour les activités de découverte. Les structures souhaitant licencier leurs sportifs doivent se rapprocher d'un club ou de la Ligue proche de leur lieu d'implantation.

La licence 2019 - 2020 est obligatoire pour cet évènement.

2. Restauration

La restauration sera assurée par l'AHPPP, le dimanche midi. Toutes les équipes mangeront à proximité ou à la salle des fêtes de la Plaine des Palmistes. Les repas seront remis sous forme de barquettes et seront distribués pour chaque association ayant réservés.

Le menu au choix est : Poulet ou Poisson + Boisson au **prix de 6 euros**

Il revient à chaque association de réserver ses repas auprès de Mr FESTIN Hermann au 06 92 88 00 64.

3. Inscription

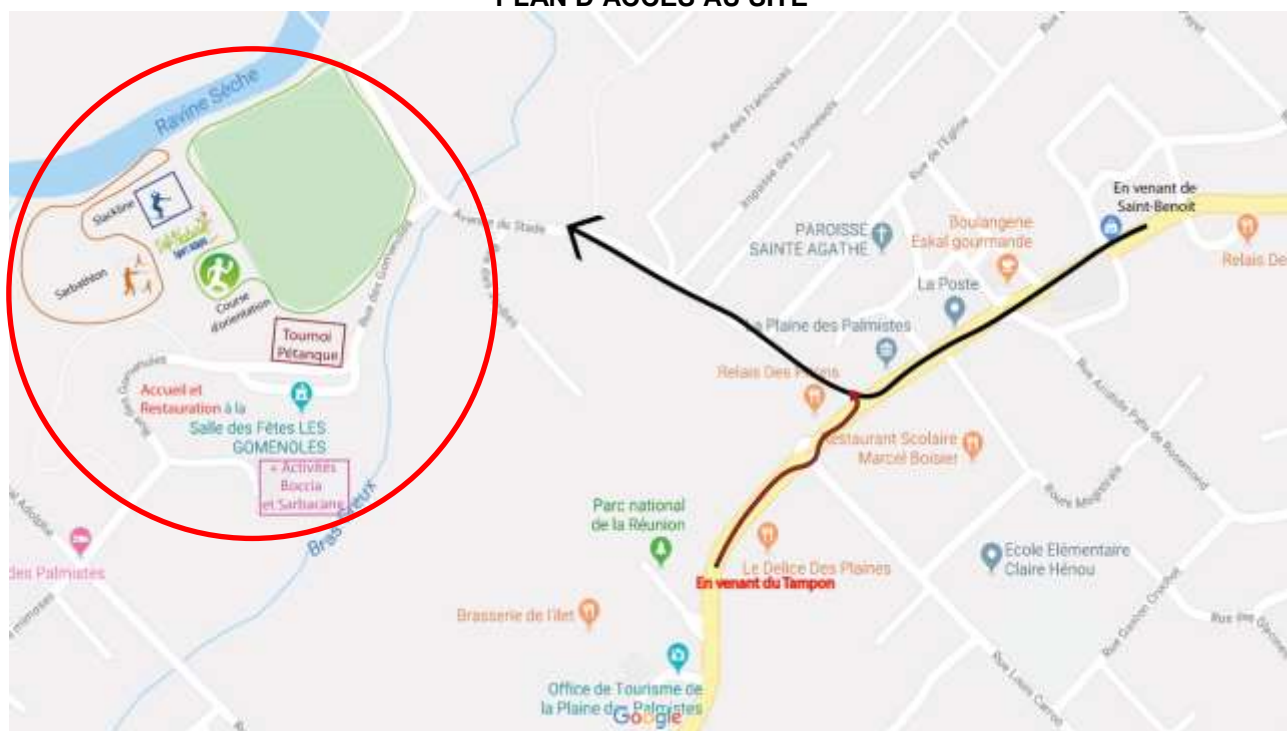
L'inscription doit être retournée au plus tard le jeudi 31 octobre 2019 pour la pratique et l'encadrement de toutes les activités souhaitées ainsi que la réservation des repas du midi à :

liguesa974@gmail.com

4. Site de pratique

Le site de pratique s'effectuera autour du stade **Adrien ROBERT**, se situant en face de la salle des fêtes de la Plaine des Palmistes. Le site se trouve à 1 minute de l'Hôtel de Ville de la plaine des Palmistes.

PLAN D'ACCES AU SITE





Règlement du Défi Nature Sport Adapté :



Règlement général :

Le Défi Nature Sport Adapté se compose de 3 défis différents. Le **défi découverte**, le **défi santé** et le **défi performance**. Chaque activité est construite selon 3 objectifs différents.

- Le **Défi Découverte** : Il permet de découvrir une activité que l'équipe n'a jamais pratiquée. Le niveau technique est très accessible avec un niveau d'habileté motrice très faible et le temps de pratique inférieur à 30 minutes par activité.
- Le **Défi Santé** : Il permet de pratiquer une activité avec un objectif de durée et de régularité. Le niveau technique est accessible à la personne ayant un niveau d'habileté motrice moyen et le temps de pratique est compris entre 30 minutes et 40 minutes.
- Le **Défi Performance** : Il permet de se faire plaisir dans une activité que l'équipe a déjà pratiquée ou qui a un très bon niveau d'habileté motrice. 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 en moins de 45 minutes avec un objectif défini au préalable dans le règlement de chaque activité.

Chaque équipe, constituée de 5 sportifs, devra s'inscrire sur un défi qui lui correspond dans chacune des activités. Il lui sera remis un carton de participation dont l'accompagnateur aura la responsabilité. Sur ce carton sont stipulés les activités sélectionnées et les défis choisis. Lorsque l'équipe se présentera sur l'activité, les 5 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 chauds, une protection contre les intempéries (k-way) pour les sportifs ainsi que d'un moyen de communication (téléphone portable)

Exemple de support qui vous sera remis lors de votre venue :

		<input type="checkbox"/> Découverte <input type="checkbox"/> Santé <input type="checkbox"/> Performance				
Nom de l'Equipe :						
	Sportif 1	Sportif 2	Sportif 3	Sportif 4	Sportif 5	Résultat Equipe
NOM Prénom						
 Course d'orientation						
 Slackline						
 Sarbathlon						
TOTAL Points :						





Défi Nature Sport Adapté du 03 novembre 2019 Stade Adrien ROBERT – Plaine des Palmistes



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

Le matériel nécessaire aux activités est fourni par l'organisateur. Les équipes doivent être habillées en tenue de sport avec basket obligatoire et prévoir un pull et un k-way (imperméable).

Le nombre de sportifs dans une équipe est de 5 personnes. Des regroupements de plusieurs clubs peuvent être faits pour constituer une équipe.

Règlement par activité :



Slackline

Défi découverte :

Le parcours consiste à marcher sur une slackline. Ce défi consiste à réaliser un parcours d'équilibre sur environ 15 mètres de long à environ 50 centimètres du sol, avec l'aide de 2 partenaires pour s'équilibrer avec les mains, sous forme de relais.

Chaque sportif devra déposer un cerceau dans un jalon positionné à la fin de la voie.

Le défi est réalisé lorsque l'équipe a placé 5 cerceaux à la fin de la voie.

Défi Santé :

Ce défi consiste à réaliser un parcours d'équilibre sur 15 m de long en lançant un cerceau dans un jalon positionné à la fin de la voie. Le parcours consiste à marcher sur une slackline (environ 50 cm de haut avec l'aide d'un partenaire pour s'équilibrer).

Le défi est réalisé lorsque l'équipe a lancé les 5 cerceaux à la fin du parcours slackline avec une contrainte de temps. L'équipe gagne 5 secondes déduites de son temps final par cerceau lancé dans le jalon.

Défi performance :

Ce défi consiste à réaliser un parcours en lançant un cerceau à la fin de la voie. Le parcours consiste à marcher sur une slackline (environ 50cm de haut) avec l'aide d'une main courante pour s'équilibrer.

Le défi est réalisé lorsque l'équipe a lancé les 5 cerceaux à la fin du parcours slackline avec la contrainte de temps. L'équipe gagne 5 secondes de son temps final par cerceau lancé dans le jalon.



Le Sarabathlon

Défi Découverte :

Sur le principe d'un biathlon, l'équipe doit réaliser 1 tour d'une boucle de marche d'environ 400 m. 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 2 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 5'.

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 2 tours d'une boucle de marche d'environ 400m. 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 2 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 5'. 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.



LRSA – Ligue de la Réunion du Sport Adapté

Sis Maison Régionale des Sports, - 20, Philibert TSIRANANA - 97490 Sainte - Clotilde

Téléphone : 02 62 29 67 02

E-mail : c.r.974@wanadoo.fr

Membre du Comité Régional Olympique et Sportif de la Réunion

Siret : 339 962 862 000 35

Siren : 339 962 862

Code APE 9312 Z

Association reconnue d'utilité publique par décret de la loi 1901-J.O. du 22 Octobre 1984



Défi Performance:

Sur le principe d'un biathlon, l'équipe doit réaliser 2 tours d'une boucle de marche d'environ 400m. 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 2 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 5'. 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 30 mn, le chronomètre est arrêté sur le 5^{ème} concurrent.



La 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 3 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 5 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 boucle et l'équipe poursuit le parcours après chaque balise trouvée 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 5 balises en moins de 30 minutes.

Autre discipline à caractère de découverte : en fonction des partenaires disponibles

Le Vélo-tracté – Tricycle

Une séance d'initiation de vélo-tracté, tricycle sera proposée aux équipes qui s'inscriront sur l'activité. Sur un parcours balisé en pleine nature avec des difficultés mineures

Cette activité ne compte pas dans les 3 activités minimum.



LRSA – Ligue de la Réunion du Sport Adapté

Sis Maison Régionale des Sports, - 20, Philibert TSIRANANA - 97490 Sainte - Clotilde

Téléphone : 02 62 29 67 02

E-mail : c.r.974@wanadoo.fr

Membre du Comité Régional Olympique et Sportif de la Réunion

Siret : 339 962 862 000 35

Siren : 339 962 862

Code APE 9312 Z

Association reconnue d'utilité publique par décret de la loi 1901-J.O. du 22 Octobre 1984



Défi Nature Sport Adapté du 03 novembre 2019 A la Plaine des Palmistes



Fiche d'engagement de l'association

A retourner au plus tard le jeudi 31 octobre 2019

N° d'affiliation :	
Nom de l'association :	
Nom du responsable :	
Téléphone :	

Fiche d'engagement des sportifs

*Fiche reproductible au nombre d'équipes inscrites sur la journée par l'association

Sportifs	N° Licence	Nom	Prénom	Date Naissance	M	F	Taille Tee-Shirt S-M-L-XL-XXL
Sportif 1							
Sportif 2							
Sportif 3							
Sportif 4							
Sportif 5							
Accompagnateur 1							
Accompagnateur 2							
Accompagnateur 3							
Défi Découverte		Défi Santé		Défi Performance			
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>			

Fiche de réservation des repas

Menu	Nombre	Tarif	Total / Menu	Total Repas
Poulet	+ Boisson	6 €		
Poisson		6 €		

Signature du responsable
+ Cachet de l'association :

