

11^{ème} édition
HANDISTRACTION



Complexe



Fédération Française
 du Sport Adapté

LA RÉUNION

Sportif Amiral Bouvet

DEFI SANTE
2019

1^{ère} édition



Animation musical :
 Jean-François Aubin

Dimanche 8 septembre
 de **8h30 à 17h00**

- ✓ Tournoi de pétanque (3 €)
- ✓ Boccia - tricycle
- ✓ Parcours moteurs et santé

- ✓ Découverte,
- ✓ Bien-être,
- ✓ Performance,

✓ *Ecouter, informer,
 sensibiliser, prévenir.*





Le Président de la LRSA

Monsieur Juany JEAN-BAPTISTE
Sis Maison Régionale des Sports
20, route Philibert TSIRANANA
97490 Sainte-Clotilde

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

Dossier suivi par : GMN/HC/EE

Saint-Denis, le 21 août 2019

Objet : Invitation au Défi Sport Santé,
1^{ère} édition

Madame, Monsieur,

Dans le cadre du calendrier annuel de la LRSA, La ligue de la Réunion de Sport Adapté, en collaboration avec l'association Handistractions Sportive Bénédicte, organise la **1^{ère} édition du Défi Sport Santé** pour les personnes en situation de handicap mental et/ou psychique ainsi que **le 11^{ème} édition la journée Handistraction**.

Cette action conjointe aura lieu le **Dimanche 08 septembre 2019**, au **complexe sportif Amiral Bouvet, de Saint-Benoît** de 08h30 à 17h00.

Le programme prévisionnel de la journée :

08h00 / 8h30 : Accueil des associations et des partenaires
08h30 / 9h00 : Confirmation des inscriptions sur les activités
09h00 / 09h30 : Discours d'ouverture de la journée
09h30 / 11h30 : Démarrage des activités et Accueil du public sur les stands partenaires
*Parcours Marche / Ateliers Fit Santé
Vélotracteur / Tricycle / Monopousseur
Tournoi Pétanque
Sarbacane, Boccia
Basket Fauteuil
Modélisme
Stand HSB, MDPH, etc...*

12h00 : Pause Déjeuner
13h00 : Reprise des activités – Animation Zumba - Relaxation
16h00 : Fin de la journée

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

Le retour des inscriptions sont à retourner au plus tard pour **le Jeudi 05 septembre 2019** par mail : emmanuel.etheve@ffsa.asso.fr.

La commande des repas est à effectuer auprès de **Mme ANTOINETTE : 0692 84 08 92**.
Menu : Poulet ou Poisson + Boisson à 6 € (**Jeudi midi 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



H.S.B HANDISTRACTION SPORTIVE BENEDICTINE
18 rue Henri Madoré/ Beaufonds 97470 SAINT BENOIT
Tél : 0262 50 06 18 Mobile : 0692 03 74 59 ou 0693 39 90 15
Courriel : hsb.handistraction@gmail.com

À Saint Benoit le 13 août 2019

Aux Présidents
D'Associations et Adhérents,
Aux Centres et Etablissements Spécialisés

Mesdames, Messieurs,

Vous êtes invités à participer aux différentes Actions que l'association organise en partenariat avec la Ligue réunionnaise de Sport Adapté.

Nous serions très heureux de vous compter parmi nous à l'occasion de **la 11^{ème} Edition, et la 1^{ère} journée du Défi Santé.**

Ces deux actions qui se dérouleront sur le complexe sportif Amiral Bouvet rue du Stade Allane **le dimanche 08 septembre 2019 à partir de 8h30.**

Amis (es) ; Conjoints et enfants sont les bienvenus.

Vous trouverez, ci-joint, le programme complet de cet événement.

Nous vous remercions de confirmer votre présence au 0262 50 06 18, tout les jours de 10h00 à 15h30
Sauf le mercredi ou par e-mail à hsb.handistraction@gmail.com pour une meilleure organisation.

Dans l'attente de partager ce moment convivial avec vous !

La présidente et son Equipe,


H.S.B
"HANDISTRACTION SPORTIVE BENEDICTINE"
BP 131 - Beaufonds 18 Rue Henri Madoré
97470 SAINT-BENOIT
Tél/Fax : 0262 50 06 18 - Mobile : 0692 03 74 59
N° Siret : 418378089 - APE : 9312Z
Agrément "sport" 974 86 23

Catherine FONTAINE



Informations générales

Peuvent participer au Défi Santé - Sport Adapté 2019, au Complexe sportif Amiral Bouvet, les sportifs ayant une **licence compétitive, non compétitive, autres pratiquants ou licence d'un jour FFSA pour la saison sportive 2019-2020**

Le licencié doit avoir un certificat médical à jour de non-contre-indication à la pratique d'activité physique sport adapté en loisirs – hors compétition (activités de la forme).

Accueil des clubs : Tous les responsables d'association devront se présenter avec les modifications ou confirmation des personnes inscrites.

Cérémonie d'ouverture : Est prévue partir de 09h30

Inscriptions et engagements : Les responsables des associations devront confirmer leur inscription sur le Défi Santé, les sportifs **avant le jeudi 05 septembre 2019**.

Le responsable doit communiquer sur la fiche d'inscription, la composition du groupe en précisant, le niveau du défi et le n° de licence.

Règlementation : La réglementation de la journée est jointe au dossier et sera appliquée.

Les athlètes et les accompagnateurs s'engagent à se conformer au règlement de cette journée Défi.

Équipement : *Obligatoire*

- Tenue de sport (tee-shirt, débardeur, short, bermuda, bas de jogging, legging)
- Chaussure de sport (basket)

Sécurité : Les bijoux sont interdits pour la sécurité des participants.

Remarques : Une équipe d'encadrement est constitué et composé de :

- Du Vice-président des sports de la Ligue, Georges Marie NACOUVALA
- Du Responsable de l'Equipe Technique Régionale de la Ligue, Emmanuel ETHEVE
- Du Responsable de la discipline AGFF, Kevin HOAREAU,
- Du Responsable Sport Santé, Licence APAS, Dimitri PRIANON

Le responsable de l'association qui souhaite faire une remarque (niveau de difficulté) devra interpellé immédiatement un des responsables avant le coup d'envoi du Défi ou courant le Défi.

Irrégularités : Commis par le concurrent ou par son accompagnateur durant le déroulement du défi, le jury est habilité à appliquer les mesures allant du simple rappel à l'ordre jusqu'à l'annulation de la participation.

Dotation : La Ligue remettra à chaque participant une Dotation pour concourir.

NB : La licence d'un jour FFSA hors compétition est à 5 € accompagné d'un certificat médical



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



ANNEXE

RÈGLEMENT DU DÉFI SANTE SPORT ADAPTÉ

Le Défi Santé Sport Adapté (DSSA) est une manifestation régionale de loisirs. Il est composé de plusieurs activités de la forme, se pratiquant en plein air et/ou en milieu naturel avec un aménagement adapté pour la pratique du plus grand nombre. Il se compose de 3 défis différents :

Le défi Découverte : Il permet de découvrir une activité que la personne n'a jamais ou peu pratiquée. Les exécutions motrices sont incorrectes, non maîtrisées et doivent être corrigées et/ou assistées. Le niveau technique est très accessible et le niveau est d'intensité faible, il n'y a pas de limitation de durée.

Le défi Bien-Être : Il permet de s'adonner à une activité physique pratiquée occasionnellement, avec une exécution relativement maîtrisée et correcte. L'intensité de l'atelier est modérée, il n'y a pas de limitation de durée.

Le défi Performance : Il permet de se faire plaisir dans une activité que la personne pratique régulièrement. L'exécution motrice est maîtrisée et très correcte. L'intensité de l'atelier est élevé tout en restant abordable, il n'y a pas de limitation de durée.

NB :

- Veuillez 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 de participants inscrits sur chaque activité.**

Une liste exhaustive d'activités santé est proposée et l'organisateur choisit les ateliers et les niveaux de difficulté qui sera proposé dans chacun des défis. Chaque association devra s'inscrire sur un défi qui lui correspond. L'organisateur aura la possibilité de proposer des activités santé facultatives d'initiation (hors défis) en fonction des possibilités qu'offre le site (zumba, tricycle, monopousseur, vélotracteur).

Cette manifestation a pour but de faire découvrir, pratiquer des personnes en situation de handicap mental et/ou psychique et/ou des personnes valides, des activités physiques pour sa santé, son bien-être et le sensibiliser à bouger davantage pour une vie plus active au quotidien. C'est un défi personnel que la personne se fixe : Le sportif, au regard de ses capacités, sera suivi par un éducateur ou son accompagnateur.

Un carton de participation sera remis à chaque participant. Sur ce carton est stipulé les activités sélectionnées et les défis choisis, réalisés. Lorsque l'équipe se présentera sur l'activité, les participants devront réaliser le défi dans son intégralité pour que celui-ci soit validé.

NB :

- Chaque participant devra être licencié à la FFSA :
 - Pour les sportifs sport adapté : licence adulte ou jeune, compétitive ou non compétitive ou licence découverte
 - Pour le(s) autre(s) participant(s) réalisant les défis : licence autre pratiquant ou licence découverte

Si besoin, le participant pourra être soutenue par les éducateurs présents lors de la journée ou par son accompagnateur. Des regroupements de plusieurs participants peuvent être faits pour constituer un groupe pour le parcours marche santé ou les ateliers fit santé

Le Défi Santé Sport Adapté est relevé par le participant si elle a atteint les objectifs qu'elle s'est elle-même fixée à son inscription. Des ajustements pourront s'opérer le jour même afin de placer le participant dans une situation de réussite.

Le matériel nécessaire aux activités sera fourni par l'organisateur.

L'association devra se munir d'un équipement minimum obligatoire constitué d'un sac à dos avec de l'eau, des aliments glucidiques et des vêtements pour la protection des sportifs ainsi que d'un téléphone portable.

Le nombre total de groupe, de départs sur le parcours seront ajustés afin de garantir une certaine qualité et convivialité dans le déroulement de la manifestation.



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



RÈGLEMENT DES ACTIVITÉS

Parcours Marche santé (Randonnée pédestre)

Le 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 750 mètres. Un carton sera remis à chaque sportif pour le faire poinçonner lors de la distance parcouru.

Le défi Bien-Être :

Ce défi consiste à réaliser 1 kilomètre 500 en marche sans difficulté particulière, sans dénivelé et sur des chemins faciles d'accès tout en devant gérer les différents obstacles du parcours (montés, descentes). Le défi est relevé si le participant réalise la boucle entièrement.

Le défi Performance :

Ce défi consiste à réaliser 2 fois la boucle du défi bien-être. Cette contrainte 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 d'obstacle).

Atelier Fit Santé

Le défi Découverte :

Ce défi consiste à réaliser un parcours d'ateliers de mobilité articulaire et de renforcement musculaire **avec des adaptations facilitant la réalisation gestuelle attendue avec un nombre de répétitions faibles**. Les ateliers sont constitués d'exercice mono et/ou poly articulaire au poids du corps afin de découvrir et de ressentir les mouvements. Un carton sera remis à chaque sportif pour le faire poinçonner lors de la réussite du parcours.

Le défi Bien-Être :

Ce défi consiste à réaliser un parcours d'ateliers de mobilité articulaire, de renforcement musculaire **sans adaptations avec une réalisation gestuelle correcte et un nombre de répétitions modérées**. Les ateliers sont constitués d'exercice mono et/ou poly articulaire au poids du corps. Un carton sera remis à chaque sportif pour le faire poinçonner lors de la réussite du parcours.

Le défi Performance :

Ce défi consiste à réaliser un parcours d'ateliers de mobilité articulaire, de renforcement musculaire **sans adaptations avec une réalisation gestuelle correcte et un nombre de répétitions élevées**. Les ateliers sont constitués d'exercice mono et/ou poly articulaire au poids du corps. Un carton sera remis à chaque sportif pour le faire poinçonner lors de la réussite du parcours.



Plan du site du Dimanche 08 septembre 2019





Fiche d'inscription

Association - Etablissement

Défi Sport Santé

Sport Adapté

Dimanche 08 septembre 2019
Complexe Sportif Amiral Bouvet, Saint-Benoît

Nom de l'association : Tél :

N°	N° LICENCE	NOM	PRENOM	AGE	SEXE H/F	PARCOURS MARCHÉ SANTE	ATELIERS FIT SANTE
NOM DE L'ACCOMPAGNATEUR :							
1						Découverte	Découverte
						Bien-Être	Bien-Être
						Performance	Performance
2						Découverte	Découverte
						Bien-Être	Bien-Être
						Performance	Performance
3						Découverte	Découverte
						Bien-Être	Bien-Être
						Performance	Performance
4						Découverte	Découverte
						Bien-Être	Bien-Être
						Performance	Performance
5						Découverte	Découverte
						Bien-Être	Bien-Être
						Performance	Performance
6						Découverte	Découverte
						Bien-Être	Bien-Être
						Performance	Performance
7						Découverte	Découverte
						Bien-Être	Bien-Être
						Performance	Performance
8						Découverte	Découverte
						Bien-Être	Bien-Être
						Performance	Performance
9						Découverte	Découverte
						Bien-Être	Bien-Être
						Performance	Performance
10						Découverte	Découverte
						Bien-Être	Bien-Être
						Performance	Performance

* Fiche reproductible si vous avez plusieurs équipes

A, le / / 2019
Le Responsable de l'association
 (Nom, Signature et Cachet)



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