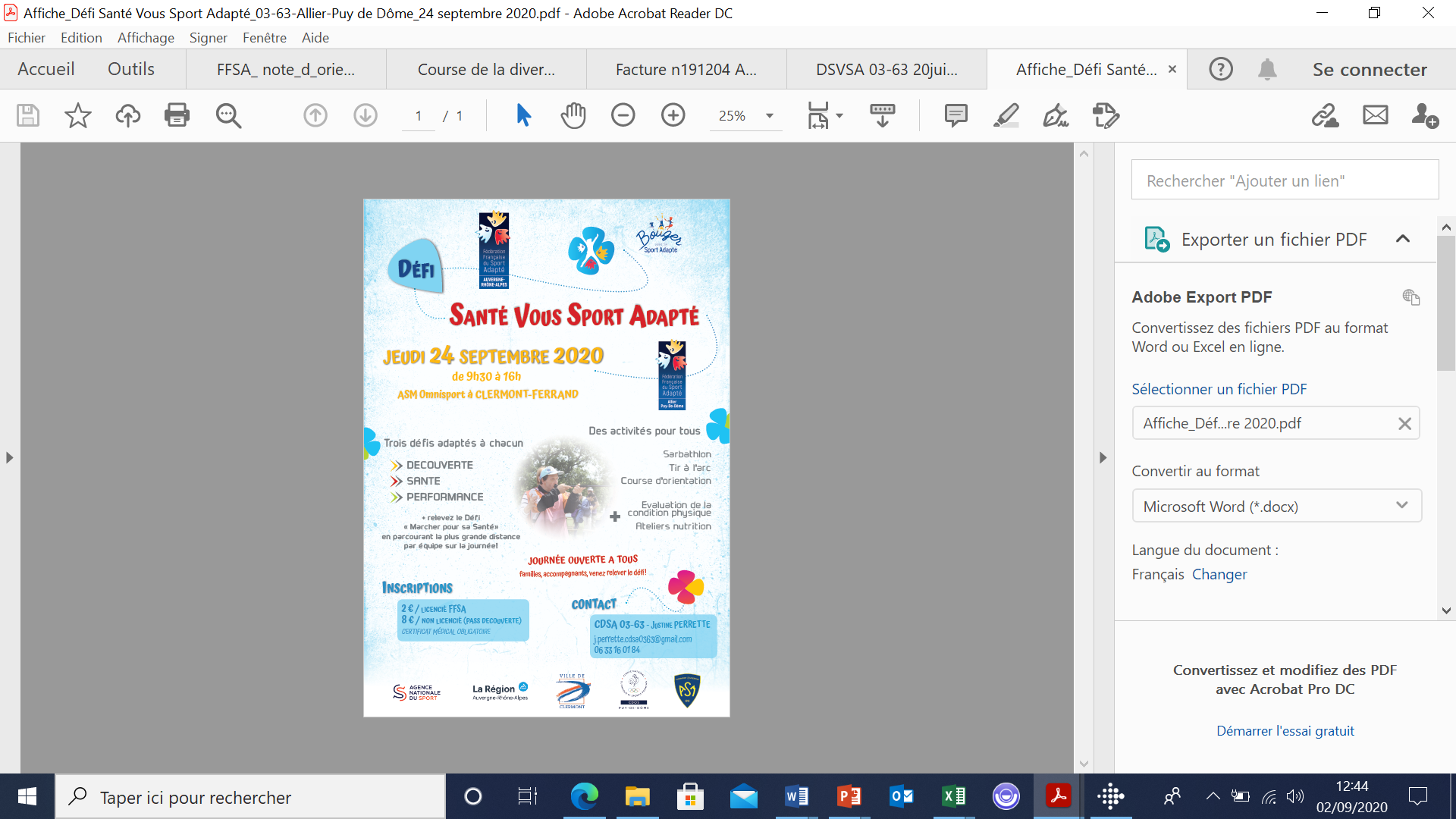
**Informations générales Défi « Santé Vous Sport Adapté »**



Le CDSA 63/03 organise en collaboration avec la Ligue Auvergne-Rhône- Alpes du Sport Adapté un Défi « Santé Vous Sport Adapté ». Cette journée a pour objectif de sensibiliser les sportifs au « bien bouger » et au « bien manger » pour une bonne santé, en participant à des activités physiques et sportives déclinées en 3 niveaux de pratique pour rendre l’activité accessible à tous, ainsi qu’à des ateliers d’évaluation de la condition physique et de sensibilisation à une alimentation équilibrée.

Cette année, nous vous proposons de se rejoindre le 24 Septembre 2020 pour partager un moment sportif et convivial à ASM Omnisports.

**Conditions de participation et déroulement du Défi**

Le Défi « Santé Vous Sport Adapté » est ouvert à toutes personnes en situation de handicap mental, psychique et troubles associés, mais aussi physique, vivant en établissement ou en famille, ainsi que leurs proches souhaitant pratiquer les activités de la journée.

Pour participer, il faut être :

- licencié FFSA compétitif ou non compétitif sans contre-indications médicales pour les disciplines proposées.

- non licencié FFSA avec souscription d’une licence découverte et avec présence d’un certificat médical de non-contre-indication pour la pratique des activités proposées.

**PROGRAMME :**

- A partir de 9h30 : Accueil des participants

- 10h00 – 12h30 : Activités physiques et ateliers

- 12h30 – 13h30 : Pause repas, tiré du sac

- 13h30 – 15h30 : Activités physiques et ateliers

- 15h30 – 16h00 : Collation – Clôture de la journée

**ACTIVITÉS :**

- Activités physiques : Sarbathlon, Tir à l’arc, Course orientation

- Atelier : « Évaluation de la condition physique »

- Atelier : « Sensibilisation à une alimentation équilibré »

- Fil rouge sur la journée : « Marcher pour sa santé »

Chaque équipe sera constituée de **3 à 6 sportifs** avec 1 encadrant minimum et peut être constituées de personnes en situation de handicap et sans handicap.

Chaque équipe devra choisir une ou trois activités sportives parmi celles proposées.

Chaque équipe devra s’inscrire sur un défi qui li correspond dans chacune des activités :

\* **Défi découverte :** pour les personnes qui n’ont jamais pratiquée l’activité. Ce défi est facile d’accès et doit donner envie de découvrir d’avantage l’activité sans mettre en difficulté les sportifs. Le temps d’activité est de 20 à 30 minutes suivant la fatigabilité de chacun.

\* **Défi santé :** pour les personnes qui ont déjà pratiqué l’activité et qui veulent participer dans un but de longévité et régularité. Le temps d’activité est de 30 à 45 minutes.

\* **Défi performance** : pour les personnes qui recherchent la confrontation à soi. Aucun classement ne sera fait sur cette journée. Le temps de pratique est de 45 minutes.

Chaque équipe devra être accompagnée par un éducateur référent. Ce dernier devra avoir avec lui, un sac à dos avec de l’eau, des aliments en cas de petite faim de l’équipe et un téléphone portable.

**CONTENU ACTIVITÉS ET DÉFIS :**

* ***COURSE D’ORIENTATION*** 
  + *Défi Découverte =* ***accessible Fauteuil Roulant Manuel/Fauteuil Roulant Electrique***

*A l’aide d’une photo et avec un retour au point d’origine systématique, vous devrez trouver l’emplacement d’une balise qui vous indiquera à son tour l’endroit où est caché la balise suivante. A chaque balise vous devrez coller une gommette correspondante. Ainsi, vous pourrez compléter et faire valider votre fiche par équipe en parcourant l’espace naturel du parc !*

*En équipe– Distance environ 1km – 5 balises*

* *Défi Santé* ***accessible FRM/FRE***

*Partez à la recherche des balises sur une zone délimitée. A l’aide d’une carte du site, repérez le plus de balises possibles en 45 minutes maximum pour compléter votre fiche par équipe !*

*En équipe –entre 6 et 10 balises à trouver.*

* + *Défi Performance* ***accessible FRM/FRE***

*Venez tester votre sens de l’orientation en réalisant le parcours dans l’ASM à la recherche des balises cachées sur le parcours ! Vous devrez pour cela vous servir de la carte simplifiée où sont indiquées les emplacements des balises, respecter l’ordre de recherche des balises, et être capable d’effectuer le parcours en un temps limité.*

* ***SARBATHLON***
  + *Défi Découverte* ***accessible FRM/FRE***

*Découvrez cette pratique dérivée du Biathlon et proposée par le Sport Adapté de manière ludique en relevant le défi découverte. Visez des cibles de grandes tailles et de formes variables et réalisez votre parcours de tirs en fonction de votre choix de cible et de votre résultat !*

*Tirs debout et/ou assis sur cibles variables de format A3 à une distance de 2,5m – Parcours de tirs de 50 m à 200m en fonction de votre choix et de votre résultat.*

*. Défi Santé* ***accessible FRM/FRE***

*Venez essayer cette pratique dérivée du Biathlon où le but est de tirer à la sarbacane debout et assis sur un parcours de tirs et sur des cibles de taille et distance variables en fonction de vos capacités ! Si vous manquez votre cible, vous aurez à réaliser un court parcours de pénalités marche/ course avant de venir retenter votre chance !*

*Tir sur cibles A3 ou A5 - avec positions assise/ debout- à une distance de 2m à 3m – Parcours de marche/ course de 100m accessible à tous à réaliser au bout de 5 Fléchettes manquées.*

* + *Défi Performance* ***accessible FRM/FRE***

*Venez battre votre record en réalisant le parcours en équipe dans un minimum de temps ! Attention, à chaque fléchette manquée vous devrez parcourir un parcours de pénalité avant de reprendre votre défi !*

*Tir à plusieurs stands (distances et cibles différentes) - avec positions assise/ debout - sur un parcours d’environ 500m à réaliser 3 fois – Parcours de pénalité accessible.*

* ***TIR A L’ARC***
  + *Défi Découverte* ***accessible FRM/FRE***

*Venez tester le tir à l’arc, sur des cibles de même taille et à des distances variables en fonction de vos capacités.*

* + *Défi Santé* ***accessible FRM/FRE***

*Venez essayer cette pratique, sur des cibles de même taille et en augmentant la distance en fonction de vos résultats.*

* + *Défi Performance* ***accessible FRM/FRE***

*Venez battre votre record en lançant le plus de flèche possible dans un temps donné sur la cible. Augmentation de la distance en fonction des résultats.*

**Atelier alimentation et test condition physique :** accessible FRM/FRE

* Durant cette journée vous aurez un temps de sensibilisation à la nutrition (activité physique et alimentation). En effet, en plus des activités proposées, vous évaluerez votre condition physique à l’aide de tests standardisés ! Vous repartirez avec vos résultats aux tests représentant votre condition physique du moment, ainsi que votre carnet individuel « Mon carnet Sport-Santé » dans lequel vous pourrez indiquer vos résultats et votre participation à la journée ! Nous vous proposerons également des jeux de sensibilisation à une alimentation saine et équilibrée. Ces ateliers seront ajoutés à vos activités sportives.

**Défi « Marcher pour sa santé » :** accessible FRM/FRE

**RESTAURATION**

Le repas du midi est tiré du sac, il se fera sur le site. En vue de la journée, pensez au repas équilibré ! Une collation de début et de fin de journée sera offerte.

**INSCRIPTIONS**

**Tarif :** Le tarif d’inscription par sportif est de 2 euros pour les licenciés FFSA, 8 euros pour les non licenciés.

Un **certificat médical** de non contre-indication aux activités vous sera demandé pour chaque participant.

**RETOUR DES DOSSIERS D’INSCRIPTION**

La date limite de retour des dossiers est fixée au **17 Septembre 2020**

La fiche inscription est à retourner de préférence par mail à l’adresse suivante : [cd63.ffsa@gmail.com](mailto:cd63.ffsa@gmail.com)

Ou par courrier à l’adresse suivante :

Comité Bi-Départemental 03/63 Sport Adapté

15 bis, rue du pré la reine

63000 CLERMONT FERRAND

**RÉCAPITULATIF DES PIÈCES A JOINDRE**

Les équipes ne seront officiellement inscrites qu’à la réception du dossier d’inscription dûment complété et accompagné si possible du règlement des frais d’inscription.

* La fiche d’inscription
* Le règlement des frais par chèque à l’ordre du CDSA 63
* Les certificats médicaux de non contre indication à la pratique des activités pour chaque participant

Tout sportif ne présentant pas sa licence comme le stipule la législation se verra refuser l’accès à la manifestation.

**ACCÈS**

La journée aura lieux à l’ASM Omnisports.

Des flèches FFSA vous permettront d’accéder à l’accueil où nous vous recevrons pour démarrer les activités.

**ATTENTION**

Afin de savoir à quelle forme de défi vous souhaitez vous inscrire, merci de lire attentivement les informations précisées sur les activités qui devraient vous donner des repères afin d’effectuer votre choix. Si toutefois vous avez besoin de plus d’informations, n’hésitez pas à vous renseigner auprès du contact inscrit précédemment.

Nos défis sont conçus pour répondre au maximum à la diversité des capacités du public, nous espérons toucher un maximum de personnes car la santé est l’affaire de tous ! Ainsi, n’hésitez pas à nous spécifier des demandes pour vos usagers afin que nous puissions prévoir les adaptations nécessaires si réalisables.

**CONTACT**

PERRETTE Justine – Conseillère Technique Fédérale du Puy de Dôme

Coordinatrice du sport santé 03/63

06.33.16.01.84 ou 04.73.24.58.83