



***Dossier d’inscription***

**Marches Sport Adapté Santé**

Dans le cadre du 2 -ème **Plan Régional Sport Santé Bien Etre 2018-22**, copiloté par l’***ARS*** et la ***DRJSCS***, le **CDSA 56** développe un calendrier de ***Marches Sport Adapté Santé.***

L’objectif de ce projet est de ***proposer une activité régulière et accessible au plus grand nombre,*** pour des ***personnes en situation de handicap sédentaires ou atteintes d’affections longue durée***, et de diffuser aux accompagnateurs des ***contenus*** (séance d’échauffement et parcours balisés) pour rendre la ***pratique*** de la randonnée pédestre ***accessible et mobilisable de manière autonome*** au sein des établissements sociaux et médico-sociaux (***ESMS***).

**Organisation :**

Les **marches Sport Adapté Santé** seront organisées le ***mardi après-midi toutes les 2 semaines à compter du 8 septembre 2020***, ***de 11h30 à 16h dans des lieux différents à chaque rencontre***. Le calendrier sera accessible sur le site du CDSA 56.

Nous accueillerons les sportifs à partir de 11h30 pour un pique-nique ensemble sur le lieu de départ de la randonnée.

Après une *séance d’exercices d’échauffement* à 12h45, nous partirons pour ***2h de marche santé sur 3 parcours différents (2 km, 4 km et 6 km)*** en fonction du niveau des sportifs.

Nous animerons à l’issue de la marche, un atelier de ***sensibilisation au « bien manger, bien bouger »*** pendant le « ***gouter diététique***» de clôture.

Nous pourrons mettre à disposition des bâtons de marche pour les sportifs qui en feront la demande.

A l’issue de la manifestation, les ***cartes et séances d’échauffement seront transmis aux encadrants*** afin qu’ils puissent réinvestir les randonnées de manière autonome avec leurs sportifs.

**2 défis** seront organisés sur l’ensemble de la saison:

* Le ***défi individuel*** de la plus longue distance parcourue = comptabilisation du ***cumul des distances parcourues par chaque sportif*** à chaque marche organisée ;
* Le ***défi établissement*** de la plus longue distance cumulée = comptabilisation de la ***plus longue distance cumulée parcourue par les sportifs par structure*** sur l'ensemble de la saison.

Ces défis organisés pour fidéliser les pratiquants et les ESMS, constituent ainsi un fil rouge autour du projet Marche Sport Adapté Santé. Des lots seront remis en fin de saison aux vainqueurs des 2 défis (Un T-shirt Sport Adapté et une paire de bâtons de marche pour les 3 premiers du défis individuel / une séance d’1h30 d’animation sportive gratuite + 5 paires de bâtons de marche pour la première place du défi établissement).

**Programmation des Marches Sport Adapté Santé pour la saison 2020/21 :**

* ***08/09/2020*** à Séné ;
* ***22/09/2020*** à Baden ;
* ***06/10/2020*** à Billiers ;
* ***20/10/2020*** à Rochefort en Terre ;
* ***03/11/2020*** à Camors ;
* ***17/11/2020*** à Quiberon ;
* ***01/12/2020*** à Malestroit ;
* ***15/12/2020*** à La Roche Bernard ;
* ***12/01/2021*** à Arzon ;
* ***09/02/2021*** à Etel ;
* ***16/03/2021*** à Lorient ;
* ***30/03/2021*** à Ploermel ;
* ***14/04/2021*** à Locminé ;
* ***27/04/2021*** à La Gacilly ;
* ***11/05/2021*** à Pontivy ;
* ***25/05/2021*** à Locmariaquer ;
* ***08/06/2021*** à Trédion ;
* ***22/06/2021*** à Brech ;
* ***06/07/2021*** à Damgan ;

***Le CDSA 56, organise la première Marche Sport Adapté Santé le :***

**Mardi 08 septembre 2020**

A **Port Anna**

Parking de la Base Nautique

rue Éric Tabarly

56 860 Séné

De 11h30 à 16h

Pour participer aux **Marches Sport Adapté Santé**, il faut :

* Être à jour de sa licence annuelle FFSA pour la saison 2019/2020, ou souscrire une licence découverte à la journée (10€)
* Ne pas présenter de contre-indication médicale à la pratique de la Marche Sport Adapté.
* S’acquitter des droits d’inscription de 2€/sportif.

Pour souscrire une licence découverte, il faudra :

* Le certificat médical de non-contre-indication à la pratique de la Marche Sport Adapté,
* Le nom
* Le prénom
* La date de naissance
* Le règlement de la licence (10€) : le règlement sera possible sur place

*L’ensemble de ces informations et documents sont à envoyer en même temps que le dossier d’inscription à Olivier DUBREUIL (*[*olivier.dubreuil@ffsa.asso.fr*](mailto:olivier.dubreuil@ffsa.asso.fr)*). Le rendez-vous est fixé à 11h30 au parking de la base nautique de Port Anna, rue du Eric Tabarly – 56860 Séné, un fléchage sera mis en place.* ***Prévoir votre repas pour le midi****.*

**Programme prévisionnel :**

**11h30**  *Accueil des sportifs*

**11h30 - 12h30** Déjeuner (prévoir le pique-nique) en extérieur

**12h45 - 13h** *Echauffement collectif*

**13h – 15h**  Départ des randonnées

**15h - 15h30** *Gouter diététique / Animation « Bien manger – Bien bouger »*

**Inscription :**

Vous trouverez ci-joint la fiche d’inscription à nous retourner avant le ***04 septembre 2020*** au plus tard (délai de rigueur) à l’adresse suivante : [olivier.dubreuil@ffsa.asso.fr](mailto:olivier.dubreuil@ffsa.asso.fr) .

*Le nombre d’inscrits sera limité à 50 sportifs pour des questions d’organisation, et les inscriptions seront traitées par ordre chronologique de réception.*

*Cette journée sera une journée test pour ce nouveau dispositif, nous vous demanderons ensuite de vous inscrire sur les dates qui vous intéressent pour l’année afin de faciliter notre organisation.*

**Contact**

**Inscriptions et renseignements :**

**Olivier DUBREUIL**

[olivier.dubreuil@ffsa.asso.fr](mailto:olivier.dubreuil@ffsa.asso.fr)

07 67 24 41 77

****

**Marche**

**Sport Adapté Santé**

**-**

**08/09/2020 – Sport Santé**

Association / établissement :

Nom du responsable :

Adresse :

Mail :      @

Tel :      /     /     /     /     Portable :      /     /     /     /

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nom du sportif** | **Prénom** | **N° de licence\*** | **Date de Naissance** | **Distance** | **Sexe** | | **Bâtons**  (besoin oui / non) |
|  | Fem | Hom |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

*\*si licencié*