



***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 (4 km, 7 km et 9 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 défi 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 ;

Camors = [parking de la guinguette du petit bois](https://www.google.fr/maps/place/47%C2%B050%2740.5%22N%2B3%C2%B000%2749.7%22W/%4047.844576%2C-3.0143582%2C152m/data%3D%213m2%211e3%214b1%214m14%211m7%213m6%211s0x4810396c612e23b5%3A0x40ca5cd36e2c820%212s56330%2BCamors%213b1%218m2%213d47.8460508%214d-2.9994643%213m5%211s0x0%3A0x0%217e2%218m2%213d47.8445756%214d-3.0138107)

Quiberon = [Parking face à la base Nautique, 22 boulevard des émigrés 56170 Quiberon](https://www.google.fr/maps/place/Quiberon/%4047.4831757%2C-3.0981215%2C240m/data%3D%213m1%211e3%214m5%213m4%211s0x481073f8cafe94f1%3A0x40ca5cd36e2be80%218m2%213d47.482133%214d-3.121053)

Malestroit = [Parking 18 Place du Dr Jean Queinnec, 56140 Malestroit](https://www.google.fr/maps/place/Parking/%4047.8100565%2C-2.3846216%2C130m/data%3D%213m1%211e3%214m13%211m7%213m6%211s0x480fc0a55a8753e7%3A0xf7131a5b5bf22e56%212s56140%2BMalestroit%213b1%218m2%213d47.810173%214d-2.383339%213m4%211s0x480fc1be086790b5%3A0x9ee0f7ff6c28a5c7%218m2%213d47.8100919%214d-2.3840466)

La Roche Bernard = [Ancien pont de la RB, aire de pique nique de 56 130 Marzan](https://www.google.fr/maps/place/56130%2BLa%2BRoche-Bernard/%4047.5254824%2C-2.3078943%2C188m/data%3D%213m1%211e3%214m5%213m4%211s0x480f8c633d5d3449%3A0x58c3f2da37b3be2e%218m2%213d47.518693%214d-2.303114)

***Le CDSA 56, organise la 3 ième Marche Sport Adapté Santé le :***

**Mardi 20 octobre 2020**

A Rochefort en Terre

Parking public

Lieu dit Moulin Neuf

56 220 Malansac

De 11h30 à 16h

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

* Être à jour de sa licence annuelle FFSA pour la saison 2020/2021, 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**). Le rendez-vous est fixé à 11h30 au parking public, Lieu Dit Moulin neuf 56 220 Malansac, 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 *(annulé si mauvaises conditions météo)*

**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 ***16 octobre 2020*** au plus tard (délai de rigueur) à l’adresse suivante : 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.*

*Au regard des constats réalisés lors de la première journée test sur Séné la semaine dernière, nous avons fait évolué les distances, trop courtes par rapport au temps d’activité, et sommes donc passés à des circuits de 4 km, 7 km et 9 km.*

*Pour faciliter l’organisation des prochaines marches Sport Santé, nous vous demandons de remplir* [*le tableau en ligne de pré-inscription*](https://docs.google.com/spreadsheets/d/17UOr5Hs5cPcaTbA6LHsbJ-30XqJwoUt9kmGVoNRe7Fs/edit?usp=sharing) *en suivant ce lien. Cela nous permettra de réaliser les parcours qui correspondront au mieux aux besoins des sportifs et d’anticiper les flux des sportifs.*

*Enfin, dans le cadre du protocole sanitaire concernant le COVID 19, nous vous demanderons de* [*remplir le questionnaire*](https://drive.google.com/file/d/1xXpNNvdT2ntA7kD8RnI4s9YYhOBCTFJD/view?usp=sharing) *ci-joint pour chaque sportif, ainsi que l’attestation à présenter le jour de la manifestation. Nous vous sommes également reconnaissant de remplir tous les champs du formulaire d’inscription, notamment les coordonnées téléphoniques, de manière à pouvoir tracer l’ensemble des participants en cas de cas contact sur demande de l’ARS.*

**Contact**

**Inscriptions et renseignements :**

**Olivier DUBREUIL**

olivier.dubreuil@ffsa.asso.fr

07 67 24 41 77

**Marche**

**Sport Adapté Santé**

**-**

**20/10/2020 – Rochefort en Terre**

****

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*