

## Informations générales Défi « Santé Vous Sport Adapté » 2020






# SANTÉ VOUS SPORT ADAPTÉ

## SAMEDI 3 OCTOBRE 2020

de 9h30 à 16h30

Parc de Loisirs de Bouvent à BOURG-EN-BRESSE

Trois défis adaptés à chacun

- » DECOUVERTE
- » SANTE
- » PERFORMANCE

+ relevez le Défi Santé en rapportant un maximum de cartes Sport Santé

Des activités pour tous

- Sarabathlon - Golf
- Danse / zumba
- Course d'orientation
- Kayak  
(sous réserve d'avoir validé un test Sauv'Nage, Explora'Nage ou anti-panique)
- +
- Evaluation de la condition physique
- Ateliers nutrition

**JOURNÉE OUVERTE A TOUS**  
familles, accompagnants, venez relever le défi !

### INSCRIPTIONS

2 € / LICENCIÉ FFSA  
10 € / NON LICENCIÉ (PASS DECOUVERTE)  
CERTIFICAT MÉDICAL OBLIGATOIRE

### CONTACT

CDSA 01 - CÉLINE LELIEVRE  
cd.sportadapte01@gmail.com  
06 43 10 30 36








Le CDSA 01 organise en collaboration avec la Ligue Sport Adapté AURA une journée défi « Santé vous Sport Adapté » qui a pour objectif de sensibiliser les personnes en situation de handicap mental et/ou psychique à la pratique d'activités physiques et d'en faire un lien avec leur santé bio-psycho-sociale.

Pour cela la journée proposera un stand d'évaluation de la condition physique afin que chacun puisse prendre conscience de sa condition physique et des points clés pour améliorer sa santé. Des activités sportives accessibles à toutes autonomies grâce à trois niveaux de pratique (découverte, santé et performance) afin de rendre l'activité accessible à chacun, ces activités sportives feront un lien avec les bienfaits que peut avoir le sport sur la santé. Des ateliers en liens avec l'alimentation, le « bien manger » et les risques liés à une mauvaise alimentation. Ainsi que plusieurs stands différents en lien avec la prévention, le sport et la santé.

Cette année, nous vous proposons de se rejoindre le Samedi 03 Octobre 2020 pour partager un moment sportif et convivial au Parc Bouvent à Bourg en Bresse.

## 1. 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, vivant en établissement ou en famille, ainsi que leurs proches souhaitant pratiquer les activités de la journée (parents, fratrie...).

Pour participer, il faut être :

- Licencié FFSA (Fédération Française du Sport Adapté) compétitif ou non compétitif sans contre-indications médicales pour les disciplines proposées + participation de 2€.
- Non licencié FFSA avec souscription d'une licence découverte (10€) et présentation d'un certificat médical de non contre-indication pour la pratique des activités proposées (Ouvert à tous).

### PROGRAMME

- **A partir de 9h30** : Accueil
- **10h00- 12h30** : Défis Sport Santé
- **12h30- 13h30** : Pause repas
- **13h30 – 16h** : Défis Sport Santé
- **16h - 16h30** : Collation - Clôture de la journée

### CONDITIONS SANITAIRES :

Le port du masque sera obligatoire pour tous à l'arrivée sur le parc, devant chaque stand et durant les moments de rassemblement.

Le matériel sportif sera autant que possible désinfecté à chaque changement d'équipe.

Du gel hydroalcoolique sera à disposition sur chaque stand.

Il sera demandé aux responsables d'équipe de faire respecter les gestes barrières à son équipe.

## ACTIVITES

- **Fil rouge sur la journée** : « Collectionne tes cartes »
- **Défi** « Marcher pour sa Santé »
- **Activités physiques** : Golf, Zumba, Course d'Orientation, Canoë et Sarbathlon
- **Atelier** « Evaluation de la condition physique »
- **Atelier** « Sensibilisation à une alimentation équilibrée »
- **Stand** « prévention des troubles alimentaires »
- **Stand** « Plateforme Sport Santé 01 »
- **Stand** « Prévention des gestes barrières Covid-19 »

Chaque équipe sera constituée de **2 à 7 sportifs** avec 1 encadrant minimum et peut-être constituées de personnes en situation de handicap et sans handicap.

Chaque équipe devra être accompagnée par **un éducateur référent**. Il devra se munir d'un équipement minimum obligatoire constitué d'un **sac à dos avec de l'eau, des aliments glucidiques et d'un moyen de communication (téléphone portable)**.

Chaque équipe devra faire au moins trois activités sportives parmi celles proposées (cf. informations activités) et indiquer le niveau du défi à relever en équipe.

En effet, chaque équipe devra s'inscrire sur un défi qui lui correspond dans chacune des activités :

- *Le défi découverte s'adresse à des personnes qui n'ont jamais pratiqué l'activité. Sans être sur-aménagé, ce défi est facile d'accès et doit donner l'envie de découvrir davantage l'activité sans mettre en difficulté les sportifs. Le niveau technique est très accessible et le temps d'activité est de 30 minutes à 45 minutes.*
- *Le défi santé s'adresse à des personnes qui ont déjà pratiqué l'activité et qui souhaitent pratiquer dans un objectif de longévité et régularité. L'engagement technique n'est pas nécessairement plus difficile mais les temps de pratique sont accrus.*
- *Le défi performance s'adresse à des personnes qui recherchent la confrontation à soi pendant une activité sportive. Une contrainte temporelle ou de points peut être envisagée mais il n'y aura pas de classement entre les sportifs. Le niveau technique peut être élevé tout en restant abordable. Le temps de pratique est de 45 minutes.*

## CONTENU ACTIVITES ET DEFIS

- **COURSE D'ORIENTATION**

- **Défi Découverte = accessible Fauteuil Roulant Manuel/Fauteuil Roulant Electrique**

Partez en équipe à la recherche de balise en vous aidant des différentes photos. Chaque balise vous donne l'indice pour la balise suivante, ce qui vous permettra de découvrir l'espace naturel autour au lac. Distance d'environ 1km, 5 balises.

- Défi Santé **accessible FRM/FRE**

A l'aide de votre carte, partez à la recherche des différentes balises dans une zone délimitée. Il n'y a pas de limite de distance mais une limite de temps, à votre équipe de trouver le plus de balises possibles en 45 min (entre 6 et 10 balises)

- Défi Performance **accessible FRM/FRE**

Venez tester le sens de l'orientation de votre équipe en réalisant le tour du lac 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 de 45min.

- **SARBATHLON / RUN ARCHERY**

- Défi Découverte **accessible FRM/FRE**

Avec des arcs d'initiation, visez les cibles de grande taille (A3) à une distance d'environ 2,5 mètres, assis ou debout, puis faites le tour du parcours de course rapidement. Différentes tailles de parcours en fonction du choix de la taille des cibles (de 50 mètres à 200 mètres).

- Défi Santé **accessible FRM/FRE**

Venez tester une pratique dérivée du biathlon, où le but est de tirer à l'arc sur des cibles de taille et de distances différentes ! Attention si vous manquez votre cible vous devrez faire un parcours de pénalité en marchant / courant !

Le parcours fait environ 500m et un parcours de pénalité de 100m.

- 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.

- **ZUMBA :**

- Défi Découverte **accessible FRM/FRE**

Une chorégraphie rien que pour vous pour vous permettre de découvrir cette danse entraînante. Soyez attentif en essayant de suivre notre courte et simple chorégraphie !

- Défi Santé **accessible FRM/FRE**

Dancez sur la musique et tentez de reproduire notre chorégraphie préparée pour vous ou bien laissez-vous emporter par la musique et réaliser la vôtre ! Venez danser !

- **Défi Performance *accessible FRM/FME***

Vous aurez 35 min pour préparer en équipe votre propre chorégraphie Zumba de 5 minutes maximum avec l'aide des professionnels du Sport Adapté ! Vous aurez ensuite la possibilité de la présenter à tous en fin de journée lors de la collation !

- **GOLF :**

- **Défi Découverte *accessible FRM/FRE***

Découvrez la pratique du golf et la gestuelle du lancer, vous aurez 30 min pour lancer votre balle de golf le plus loin possible !

- **Défi Santé *accessible FRM/FRE***

Vous devrez viser des zones plus ou moins grande et plus ou moins loin avec plusieurs essais.

- **Défi Performance *accessible FRM/FME***

Annoncez dans quel filet vous voulez viser et marquer des points !

- **CANOË :**

**Pour le Canoë / Kayak il est demandé d'avoir validé en amont un des tests : Sauv'nage, explora Nage ou Anti panique. Toute personne qui n'a pas validé un de ces tests se verra refusé l'accès à ce défi.**

Pour passer ces tests, il faut aller dans une piscine publique et demander à un Maitre-Nageur Sauveteur de passer le test.

- **Défi Découverte *accessible FRM/FRE***

Découvrez le Canoë, voguez librement sur la première partie de lac avec des petits jeux. Les personnes à mobilité réduite doivent être en binôme avec un encadrant.

- **Défi Santé**

Parcourez un petit circuit autour du lac de Bouvent en 30 Min.

- **Défi Performance**

Vous aurez 35 min pour faire le plus de tours de circuit du lac possible !

- **STAND ALIMENTATION accessible FRM/FRE**

Durant cette journée vous aurez un temps de **sensibilisation pour une alimentation saine** et équilibré, avec une animation sur l'alimentation sucrée et hydratation proposé par une Diététicienne !

- **TESTS CONDITION PHYSIQUE**

Et, 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 !

- **Fil rouge « Collectionne tes cartes ! »**

Sur chaque défi sportif se trouvera une pancarte montrant les effets de chaque sport sur votre santé (*selon le Médicosport de 2018*).

De plus, à la fin de chaque défis vous gagnerez une **Carte Sport Adapté** à collectionner ! Ces cartes vous permettront de faire un lien facile entre les bénéfices du sport et vos résultats à l'évaluation de la condition physique.

*Collectionnez en le plus grand nombre sur cette journée ainsi que sur les autres évènements du CDSA 01 dans l'année !*



- **Défi « Marcher pour sa santé »**

Tout au long de la journée, chaque équipe aura un bracelet connecté porté à tour de rôle par chaque membre de l'équipe.

**Objectif** : être l'équipe à comptabiliser le plus grand nombre de pas sur la journée. Car il est important et accessible de simplement marcher pour sa santé !

## 2. Restauration

Le repas du midi est tiré du sac, il se fera sur le site. Pensez au repas équilibré ! Des indications sur un pique-nique équilibré vous seront proposées lors de cette journée.

Une collation de début et fin de journée est offerte par les organisateurs.

## 3. Inscriptions

### TARIF

Le tarif d'inscription par sportif participant est de **2€** pour les licenciés FFSA et de **10€** pour les non licenciés (frais inscription offerte + 10€ pour la licence journée).

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 **Lundi 28 Septembre 2020**

La fiche inscription (voir fichier Excel joint) est à retourner de préférence par mail à l'adresse suivante : **cd.sportadapte01@gmail.com**

Ou par courrier à l'adresse suivante : **2725 Route de Lent 01960 Péronnas**

### RÉCAPITULATIF DES PIÈCES À 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** Excel de l'équipe
- Le **règlement des frais** par chèque à l'ordre du CDSA 01
- Les **certificats médicaux** de non-contre-indication à la pratique des activités pour chaque participant
- Les copies des tests de nage pour le canoë

### DOCUMENTS A PRÉSENTER LORS DE L'ACCUEIL

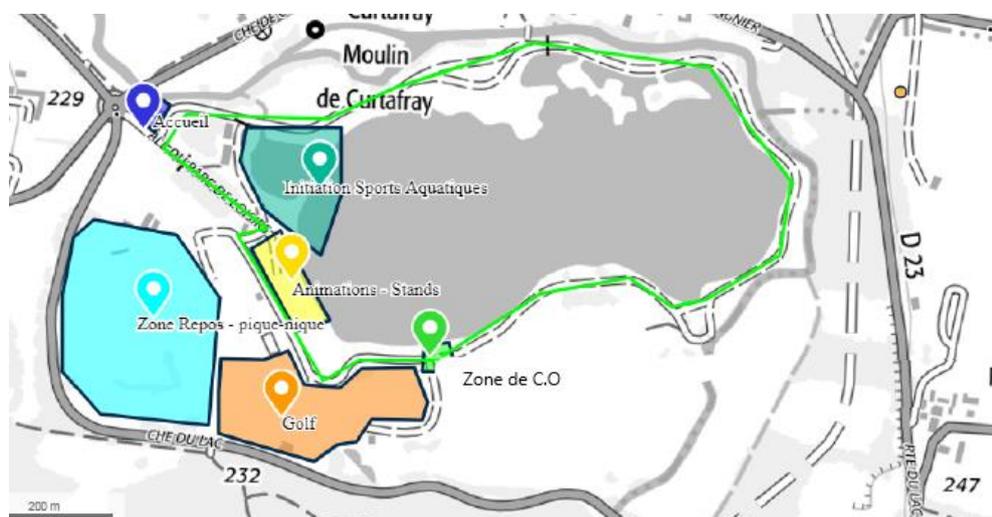
- Les **licences Sport Adapté** de chaque sportif déjà licenciés FFSA
- Les **certificats médicaux** de non-contre-indication à la pratique des activités proposées pour chaque sportif
- Le **règlement des frais** par chèque à l'ordre du CDSA 01 (si ajustement ou non réalisation en amont)

Tout sportif ne présentant pas sa licence comme le stipule la législation se verra refuser l'accès à la manifestation. *PS : La personne qui inscrit les sportifs à la charge de transmettre l'ensemble des modalités de participation aux personnes qui accompagnent les sportifs pendant la manifestation.*

## ACCES

La journée aura lieu au Parc Bouvent à Bourg en Bresse. Un système de fléchage FFSA vous permettra d'accéder à l'accueil où nous vous recevrons pour démarrer les activités.

## PLAN



## 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



LELIEVRE Céline  
Tel : 06.43.10.30.36  
Mail : [cd.sportadapte01@gmail.com](mailto:cd.sportadapte01@gmail.com)  
2725 Route de Lent  
01960 Péronnas



Comité Départemental du Sport Adapté  
2725 Route de Lent 01960 PERONNAS  
[cd.sportadapte01@gmail.com](mailto:cd.sportadapte01@gmail.com)  
06.43.10.30.36