

Présentation générale

Lac de Champos - 22 septembre 2026

Le Défi Nature Sport Adapté (DNSA) est une manifestation de loisirs. Il est composé de plusieurs sports de nature, se pratiquant en plein air et en milieu naturel. Il se compose de 3 défis différents :

Le défi découverte

Il permet de découvrir une activité que l'équipe n'a jamais pratiquée. Le niveau technique est très accessible.

Le défi énergie

Il permet de s'adonner à une activité, déjà pratiquée ou non, avec un objectif de durée et de régularité. Le niveau technique est accessible.

Le défi performance

Il permet de se faire plaisir dans une activité déjà pratiquée. Le niveau technique peut-être élevé tout en restant abordable et l'activité doit se dérouler avec une contrainte de temps et/ou de points à réaliser.

- 30 minutes de pratique par activité.
- Equipes mixtes de 4 à 9 personnes (accompagnateurs compris). Des regroupements clubs / ESMS peuvent être faits pour constituer une équipe.
- Chaque équipe devra s'inscrire sur un défi qui lui correspond en choisissant 4 activités parmi les 6 proposées.



VTT



ESCALADE



CANOË



COURSE
D'ORIENTATION



PARCOURS
À OBSTACLES



SARBATHLON

Un site de pleine nature

Lac de Champos – 22 septembre

Adresse : Espace baignade et loisirs domaine du lac de Champos,
26 260 Saint-Donat-sur-l'Herbasse



Horaires

09h45 – 10h15 : accueil des participants
10h30 – 12h00 : ateliers
12h00 – 13h30 : repas tirés du sac
13h30 – 15h00 : ateliers
15h00 – 15h30 : remise des diplômes

Inscrivez votre équipe

Compléter le formulaire en ligne de pré-inscription avant le 25 août

➤ [Défi Nature Sport Adapté - région Auvergne-Rhône-Alpes](#)

Nous vous recontacterons début septembre pour avoir la liste de participants.

Tarif d'inscription : 50€ par équipe

À fournir

- Une attestation d'aisance en milieu aquatique (pass nautique, sauv'nage, savoir nager en sécurité, ou équivalent) pour chaque personne s'inscrivant à l'activité Canoë
- Un certificat médical si le sportif n'est pas licencié à la FFSA

Des activités variées et un règlement adapté selon le défi que vous choisirez

Temps par activité : 30 minutes



CANOË (à l'inscription définitive : présentation du brevet d'aptitude à nager
25m : sauv'nage

Deux encadrants diplômés se tiennent sur l'eau avec le groupe en plus des éducateurs ou accompagnateurs de chaque groupe.

Le défi découverte

Sous les consignes d'un moniteur, l'équipe doit effectuer un parcours ludique mettant en avant différentes notions.

- L'équilibre : monter dans un canoë, se tenir assis, à genoux, debout.
- La propulsion : se déplacer avec ses mains puis avec l'utilisation de la pagaie, aller jusqu'à une bouée et revenir au bord.
- La conduite : être capable d'avancer, de reculer avec son canoë et de faire un tour complet.

L'ensemble du parcours sera réalisé à proximité immédiate de la berge. Pour ceux qui ne peuvent pas ou ne souhaite pas naviguer seul, il sera possible de monter en bateau double avec son encadrant ou une autre personne.

Le défi est remporté si l'équipe réalise la totalité du parcours.

Le défi énergie

Ce défi consiste à réaliser un parcours autour de trois bouées positionnées sur le lac à une distance d'environ 100 mètres sans contrainte de temps. L'équipe part en groupe, réalise le parcours et revient sur la berge ensemble.

Le Défi est validé si l'équipe réalise la totalité du parcours.

Le défi performance

Ce défi consiste à réaliser sous forme de relais un parcours parsemé de bouées. Chaque bouée devra être touchée soit par l'avant du canoë, soit par l'arrière, soit par l'un des côtés afin de valider chacune des étapes et revenir à la berge pour passer le relais à son coéquipier.

Le Défi est validé si l'équipe réalise en relais la totalité du parcours en moins de 20 minutes.

Des activités variées et un règlement adapté selon le défi que vous choisirez



SARBATHLON

Le défi découverte

Sur le principe d'un biathlon, l'équipe doit réaliser 2 tours d'une boucle de marche d'environ 500m. Cette boucle se termine par le passage sur un pas de tir à la sarbacane. Au premier passage, les sportifs devront tirer en position assise, au deuxième passage, les tirs se feront debout. Chaque sportif devra tirer 3 flèches à chacun de ses passages sur le pas de tir. Avant de débiter l'épreuve, les sportifs peuvent s'exercer au tir à la sarbacane pendant 10'.

Les tirs s'effectuent sur des distances réduites (2m50) et des cibles relativement grandes (feuilles A3) afin de mettre les participants en réussite.

Le Défi est validé si l'équipe réalise 2 tours de circuit et passe la ligne groupée.

Le défi énergie

Sur le principe d'un biathlon, l'équipe doit réaliser 4 tours d'une boucle de marche d'environ 500m. Cette boucle se termine par le passage sur un pas de tir à la sarbacane. Au premier et troisième passage, les sportifs devront tirer en position assise, au deuxième et quatrième passage, les tirs se feront debout. Chaque sportif devra tirer 3 flèches à chacun de ses passages sur le pas de tir. Avant de débiter l'épreuve, les sportifs peuvent s'exercer au tir à la sarbacane pendant 10'.

Les tirs s'effectuent sur des distances réduites (2m50) et des cibles relativement grandes (feuilles A3) afin de mettre les participants en réussite.

Le Défi est validé si l'équipe réalise 4 tours de circuit et passe la ligne groupée.

Le défi performance

Sur le principe d'un biathlon, l'équipe doit réaliser 4 tours d'une boucle de marche d'environ 500m. Cette boucle se termine par le passage sur un pas de tir à la sarbacane. Au premier et troisième passage, les sportifs devront tirer en position assise, au deuxième et quatrième passage, les tirs se feront debout. Chaque sportif devra tirer 3 flèches à chacun de ses passages sur le pas de tir. Chaque fléchette qui manque la cible entraînera l'obligation de réaliser une boucle de pénalité de 50m. Avant de débiter l'épreuve, les sportifs peuvent s'exercer au tir à la sarbacane pendant 10'. Les tirs s'effectuent sur des distances réduites (2m50) et des cibles relativement petites (feuilles A5).

Le défi est validé si l'équipe réalise 4 tours en moins de 20 mn, le chronomètre est arrêté sur le dernier concurrent arrivé.

Des activités variées et un règlement adapté selon le défi que vous choisirez



COURSE D'ORIENTATION

Le défi découverte

Ce défi consiste à apprendre à se repérer dans l'espace via le jeu Xplore Game. Les équipes devront réaliser des petits parcours et ramasser des pièces de couleurs à chaque balise. Les parcours seront à suivre sur des fiches parcours. Les balises seront toutes placées dans un espace de 50m².

Le Défi est validé si l'équipe réussit à faire 10 petits parcours sans se tromper.

Le défi énergie

Ce défi consiste à découvrir la course d'orientation en réalisant un parcours d'initiation mixant l'utilisation de photos du site pour identifier les postes et l'utilisation de jalons pour suivre un itinéraire en toute sécurité, tout en utilisant une carte pour s'initier à la relation terrain/carte. Les équipes progressent sur le parcours en groupe. Les référents devront accompagner le groupe. La carte utilisée est simplifiée, le parcours est en étoile et l'équipe revient au point de départ pour faire valider sa balise avant de repartir sur une autre.

Le Défi est validé si l'équipe réussit à trouver 8 balises.

Le défi performance

Ce défi consiste à réaliser un parcours d'orientation avec une carte simplifiée afin de permettre aux participants de rentrer dans la logique de cette activité.

Le parcours comprend diverses dénivellations, diverses distances, et nécessite de faire des choix sur l'itinéraire le plus approprié pour l'équipe. Les référents devront accompagner le groupe.

Le défi est validé si l'équipe réussit à trouver 10 balises en moins de 30 minutes.

Des activités variées et un règlement adapté selon le défi que vous choisirez



ESCALADE

Le défi découverte

Ce défi consiste à réaliser un parcours en plaçant des mousquetons tout au long de celui-ci. Le parcours

consiste à marcher sur une slackline (environ 50cm de haut avec l'aide d'une corde pour s'équilibrer) et de réaliser une voie de 8 m en plaçant tout le long des mousquetons.

Ce défi consiste à réaliser une voie jusqu'à 8 mètres de haut, sous forme de relais. Chaque sportif devra placer un mousqueton le long du parcours (slackline et voie d'escalade) avec plusieurs nœuds pour installer les mousquetons.

Le défi est réalisé lorsque l'équipe a placé 6 mousquetons.

Le défi énergie

Ce défi consiste à réaliser un parcours en plaçant des mousquetons tout au long de celui-ci. Le parcours consiste à marcher sur une slackline (environ 50cm de haut avec l'aide d'une corde pour s'équilibrer) et de réaliser une voie jusqu'à 8 m en plaçant tout le long des mousquetons.

Le défi est réalisé lorsque l'équipe a placée 9 mousquetons le long du parcours (slackline et voie d'escalade) sans contrainte de temps.

Le défi performance

Ce défi consiste à réaliser un parcours en plaçant des mousquetons tout au long de celui-ci. Le parcours consiste à marcher sur une slackline (environ 50cm de haut avec l'aide d'une corde pour s'équilibrer) et de réaliser une voie de 8 m en plaçant tout le long des mousquetons.

Le défi est réalisé lorsque l'équipe a placée 9 mousquetons le long du parcours (slackline et voie d'escalade) en moins de 20 minutes.

Des activités variées et un règlement adapté selon le défi que vous choisirez



PARCOURS À OBSTACLES

Le défi découverte

Ce défi consiste à réaliser un parcours à obstacles en marchant ou en courant. L'équipe devra choisir au moins 3 obstacles parmi tous ceux proposés et réaliser ce parcours tous ensemble.

A la fin du parcours, l'équipe devra chercher des objets dans le sable.

Le défi est réalisé lorsque l'équipe a réussi à passer les 3 obstacles et à trouver 7 objets dans le sable.

Le défi énergie

Ce défi consiste à réaliser un parcours à obstacles en marchant ou en courant. L'équipe devra choisir au moins 5 obstacles parmi tous ceux proposés et réaliser ce parcours tous ensemble.

A la fin du parcours, l'équipe devra chercher des objets dans le sable.

Le défi est réalisé lorsque l'équipe a réussi à passer les 5 obstacles et à trouver 10 objets dans le sable.

Le défi performance

Ce défi consiste à réaliser un parcours à obstacles en marchant ou en courant. L'équipe fera l'intégralité du parcours et le réaliser tous ensemble.

A la fin du parcours, l'équipe devra chercher des objets dans le sable.

Le défi est réalisé lorsque l'équipe a réussi à faire le parcours en entier et à trouver 10 objets dans le sable, en moins de 25min.

Des activités variées et un règlement adapté selon le défi que vous choisirez



VTT

Le défi découverte

Ce défi consiste à réaliser un parcours en vélo ou en tricycle (selon disponibilité) sur une route goudronnée. L'équipe devra réaliser un parcours avec quelques obstacles faciles de type ligne droite, se baisser, slalom, freinage...

Le défi est réalisé lorsque l'équipe a réussi à faire le parcours sans contrainte de temps.

Le défi énergie

Ce défi consiste à réaliser un parcours en vélo ou en tricycle (selon disponibilité) sur une route goudronnée. L'équipe devra réaliser un parcours avec quelques obstacles de difficulté modérée de type ligne droite, se baisser, slalom, freinage, tenir en équilibre...

Le défi est réalisé lorsque l'équipe a réussi à faire le parcours en entier.

Le défi performance

Ce défi consiste à réaliser un parcours en vélo sur une route goudronnée et sur des terrains enherbés et caillouteux. L'équipe devra réaliser un parcours imposé avec des difficultés techniques (dénivelé modéré, toucher avec une main des pancartes en roulant, freiner, faire une descente sans toucher sa selle...)

Le défi est réalisé lorsque l'équipe a réussi à faire le parcours en entier en moins de 20 minutes.



Défi Nature

Sport Adapté

CONTACT



Pauline ROCHAS



06 65 92 76 83



p.rochas@sportadapte-aura.fr



Soutenu
par

