
Fédération Française du Sport Adapté
BRETAGNE
Le Festival Cross Country à Carhaix
VIENS
DÉCOUVRIR
Para cross adapté
EN EQUIPE
LE 22 NOVEMBRE 2026
A CARHAIX (29)
JOURNÉE PROMOTIONELLE
48 Océane
85
83 Karim
Finistère Penn-ar-Bed
Crédit Mutuel
MAIF

Ligue de Bretagne Sport Adapté

Charte du défi

Suivez les 3 R :
Respect de soi
Respect des autres
Responsabilité pour toutes vos actions

Cette rencontre est une journée promotionnelle ouverte aux personnes en situation de handicap mental et/ou psychiques licenciées à la FFSA pour la saison *2025/2026*

La journée est une épreuve par équipe de Para-Cross Adapté

Pour participer à cette journée, il faut :

Avoir **une licence compétitive FFSA à jour.**
Ne pas présenter de contre-indication médicale à la pratique du para cross adapté en compétition.

S'être entraîné(e) régulièrement au sein de son club afin de préparer au mieux la participation au championnat

Avoir un **équipement sportif (tenue) conforme** et réglementaire et apporter le **matériel nécessaire** à la pratique de l'activité. Nous vous demandons de **prévoir 4 épingles.**



Respecter les horaires de compétition et de vérification des engagements/licences.

Être accompagné(e) d'au moins un dirigeant licencié FFSA du club lors de la compétition. Les dirigeants non-licenciés FFSA ne pourront pas accéder aux zones de coaching.

Être respectueux des partenaires, des adversaires, des arbitres et officiels, des organisateurs et bénévoles et de toutes personnes présentes sur le championnat.

Invitation au DEFI



Je viens avec ma gourde ou ma bouteille



Je coupe l'eau



Je trie mes déchets et ramasse les bouteilles des autres, je ne jette rien par terre



Je favorise le covoiturage ou le transport en commun pour mes déplacements



Ligue de Bretagne du Sport Adapté
18 Rue Pierre De Coubertin 22440 Ploufragan – **Tél** : 07 81 04 60 56 **Courriel** : ligue.bretagne@sportadapte.fr
N° SIRET : 399 963 768 00037 / **N° APE** : 9312Z / **N° Agrément Sport** : 04 35 S 86 /

Réclamations :

L'organisateur se laisse la possibilité de refuser une modification après l'envoi des inscriptions.

Par souci d'organisation, **toute inscription le jour du défi sera refusée**.

Les clubs doivent **prévenir de l'absence d'un ou plusieurs sportifs** au minimum trois jours avant la rencontre (soit jusqu'au mercredi pour une compétition le samedi). Passé ce délai, toute absence injustifiée ne sera pas remboursée.

Une personne par club pourra accéder à la ligne de départ et d'arrivée à condition d'avoir transmis son nom et prénom sur le dossier d'inscription. La personne aura une accréditation qui lui permettra d'accéder au départ et à l'arrivée.

Règlement du défi

Le défi par équipe de para cross adapté est une nouvelle proposition d'activité qui vise à promouvoir la discipline, le Sport Adapté et de permettre de pratiquer autrement le para cross adaptée en étant en équipe. Elle favorise également la cohésion.

L'équipe est composée d'un minimum de 2 personnes et d'un maximum de 3 personnes. Nous ferons la moyenne des places obtenues. Par exemple : si les places sont 2, 8 et 10 cela fera 13.3 points. Il faut avoir le moins de points possibles.

Nous récompenserons la 1ère équipe féminine et la 1ère équipe masculine. Possibilité de proposer une équipe composée d'un homme et d'une femme mais qui sera comptabilisée en équipe homme.

Si vous n'avez pas d'équipe, il peut avoir un regroupement entre 2 clubs.
Les participants doivent être âgés de 18 ans ou avoir 18 ans dans l'année 2026 donc être nés en 2008 ou avant.

Ligue de Bretagne Sport Adapté

Informations sur le défi Breton de Para-Cross Adapté

Le défi breton par équipe de para cross adapté se déroulera le dimanche 22 novembre 2026

Site de Kerampuilh – Route de Kerledan 29270 Carhaix-Plouguer

Prévoir le pique-nique pour le midi - L'heure pour vous restaurer est libre (possibilité de restauration sur place).

- Les sportifs seront intégrés au cross populaire avec un départ à 11h10.
- Cette course est proposée en parallèle du championnat de France de cross de la Fédération Française d'athlétisme.
- D'autres courses ont lieu avant et après la course ouverte au Sport Adapté. N'hésitez pas à venir encourager les autres athlètes.

https://www.festivalducross.bzh/programme

- A l'ARRIVÉE SUR LE SITE *:*



- Les dossards sont à récupérer au niveau de l'espace Glenmor
- Pour une meilleure efficacité, merci aux accompagnateurs de s'assurer que le dossard des sportifs soit visible pour les chronométreurs à l'arrivée



- 1 dossard par coureurs (Nous vous demandons de **prévoir 4 épingles !**)
- Merci de vous présenter 15 min avant le départ de la course au niveau du DEPART.

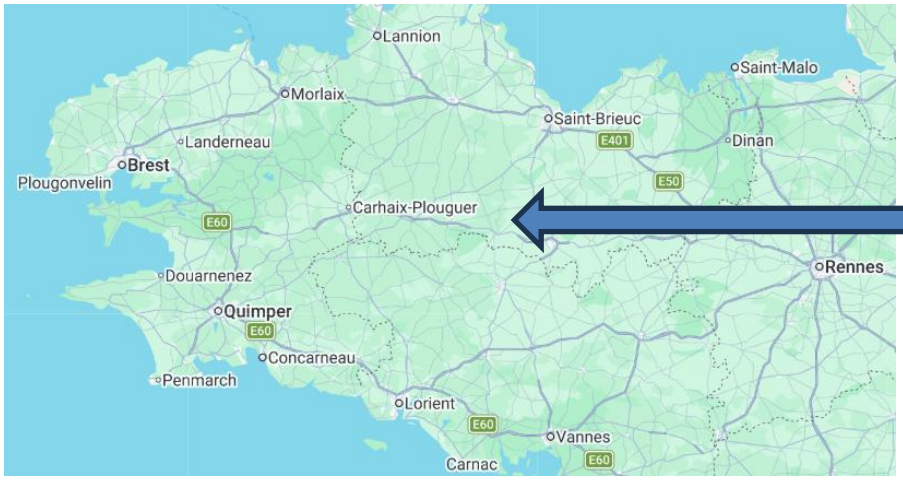
Ligue de Bretagne du Sport Adapté
18 Rue Pierre De Coubertin 22440 Ploufragan – **Tél** : 07 81 04 60 56 **Courriel** : ligue.bretagne@sportadapte.fr
N° SIRET : 399 963 768 00037 / **N° APE** : 9312Z / **N° Agrément Sport** : 04 35 S 86 /

Informations sur les parcours

Détails des différents parcours de cross (petite boucle/moyenne boucle et grande boucle)



Lieu et conditions d'accès



Carhaix se situe au centre Bretagne

Ligue de Bretagne du Sport Adapté
18 Rue Pierre De Coubertin 22440 Ploufragan – **Tél** : 07 81 04 60 56 **Courriel** : ligue.bretagne@sportadapte.fr
N° SIRET : 399 963 768 00037 / **N° APE** : 9312Z / **N° Agrément Sport** : 04 35 S 86 /

Programme prévisionnel du défi Para-Cross Adapté en équipe

La course aura lieu en même temps que la course populaire.

Horaires	Programme du défi breton par équipe de para cross adapté
9h30 :	Accueil des sportifs et vérification des engagements/licences et remises des différents dossards
11 : 10	Départ de la course du para cross adapté par EQUIPE (4120m)
12 : 00	Pause déjeuner libre
12 : 30	Remise des récompenses au niveau du podium
18 : 00	Fin des courses FFA



Ligue de Bretagne du Sport Adapté
18 Rue Pierre De Coubertin 22440 Ploufragan – **Tél** : 07 81 04 60 56 **Courriel** : ligue.bretagne@sportadapte.fr
N° SIRET : 399 963 768 00037 / **N° APE** : 9312Z / **N° Agrément Sport** : 04 35 S 86 /

Ligue de Bretagne Sport Adapté

Inscriptions

FRAIS D'ENGAGEMENT 3 € par sportif

La fiche d'engagement complétée est à retourner **avant le 15 novembre 2026 :**

à Sabrina ANDRE sabrina.andre.cdsa22@gmail.com

ou

par voie postale à Ligue de Bretagne Sport Adapté – Maison des Sports – LBSA – 18 Rue Pierre De Coubertin – 22440 PLOUFRAGAN.

Aucune inscription ne sera prise en compte après la date-limite d'engagement !

Contacts et renseignements

- CTF du CDSA 22 Sabrina ANDRE sabrina.andre.cdsa22@gmail.com / 07 77 84 59 24

Suivez-nous !

Dossiers d'inscription, résultats, photos, vidéos, actualités… Retrouvez toutes les infos sur le site internet de la Ligue de Bretagne Sport Adapté ou sur les réseaux sociaux !

Ligue Bretagne Sport Adapté

Liguesportadaptebretagne

Ligue de Bretagne du Sport Adapté

www.sportadapte-bretagne.fr

Ligue de Bretagne Sport Adapté

Défi Breton
Fiche d'inscription
Para Cross Adapté par équipe – Adultes

A retourner impérativement avant le 15 novembre 2026

INFOS CLUB Nom de l'association : N° Affiliation :

DIRIGEANTS

Responsable :

Mail :

Accompagnateur :

Accompagnateur :

Accompagnateur :

Equipe

	N° licence	NOM – Prénom	Sexe (F/M)	Date de naissance	Equipe Mixte/Homme ou Féminine
1					
2					
3					

Date :

3€ par sportif= 6€ par équipe à donner le jour même au moment des dossards

Ligue de Bretagne du Sport Adapté
18 Rue Pierre De Coubertin 22440 Ploufragan – **Tél** : 07 81 04 60 56 **Courriel** : ligue.bretagne@sportadapte.fr
N° SIRET : 399 963 768 00037 / **N° APE** : 9312Z / **N° Agrément Sport** : 04 35 S 86 /