



DÉFIS « SANTÉ VOUS SPORT ADAPTÉ »

SAMEDI 18 MAI 2019

BASE DÉPARTEMENTALE DE SALAVAS (07150)

Le CDSA 26/07 organise en collaboration avec la Ligue Auvergne-Rhône-Alpes du Sport Adapté une Journée « Sport Santé ». Cette journée a pour objectif de sensibiliser les sportifs au « bien bouger » et au « bien manger » en participant à des activités physiques et sportives ainsi qu'à des ateliers de sensibilisation à la nutrition (alimentation et tests de la condition physique).

Cette année, nous vous proposons de nous rejoindre en Ardèche pour partager un moment sportif et convivial à la Base Départementale de Loisirs de Salavas.

❖ Lieu de la journée :

BASE DEPARTEMENTALE DE LOISIRS DE SALAVAS

245 Chemin de la Vernede, 07150 Salavas

[Cliquez ici pour voir la localisation MAP](#)

❖ Programme de la journée :

Accueil : 9h30– 10h00

Activités : 10h15 – 12h15

Pause repas : 12h30 – 13h30

Activités : 13h45 – 15h45

Remise de diplômes + résultats du défi « **Marcher pour sa santé** » + collation : 16h00

❖ Modalités d'inscriptions :

• **Chaque sportif licencié FFSA devra :**

- présenter sa licence FFSA 2018/2019
- présenter un certificat médical seulement s'il est mentionné sur la licence « Avec contre-indication » et/ou l'attestation questionnaire santé

• **Chaque sportif non licencié FFSA devra :**

- demander au CDSA 26/07 un pass' découverte avant le 10/05/2019 (coût 8€) => à régler lors de la journée
- présenter son certificat médical de non contre-indication à la pratique sportive (- 1 an)

Dans le cas contraire, il ne pourra pas participer à la rencontre.

• **Chaque éducateur/accompagnateur non licencié à la FFSA devra :**

- présenter une attestation d'assurance de l'établissement permettant d'être couvert sur cette journée afin de pouvoir participer aux différentes animations sportives.

• **Constituer des équipes de 2 à 5 sportifs**

- chaque équipe devra choisir une à trois activités sportives parmi celles proposées (cf. informations activités) et indiquer le défi à relever en équipe. En effet, chaque équipe devra s'inscrire sur un défi qui lui correspond dans chacune des activités choisies :
 - *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.*
 - *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 (30 à 45 min).*
 - *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 (minimum).*
- 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)**.
 - ⇒ Prévoir un repas tiré du sac ainsi que des affaires de rechange pour les participants du canoë kayak (short de bain et serviette)

❖ Informations activités sportives et défis

• RANDONNÉE PÉDESTRE

○ Défi Découverte =

Parcours jalonné (environ 1km) au sein de la base départementale.

○ Défi Santé = **accessible Fauteuil Roulant Manuel/Fauteuil Roulant Electrique**

Sentier jalonné à parcourir (environ 2,5 km) avec ou sans bâtons en réalisant des changements d'allure matérialisés par des pictogrammes le long du parcours.

○ Défi Performance

Sentier jalonné à parcourir en marche rapide avec ou sans bâtons (environ 4km) en 45 minutes maximum.

• COURSE D'ORIENTATION

○ Défi Découverte = **accessible FRM/FRE**

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 4 balises.

○ Défi Santé

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 est en étoile et l'équipe revient au point de départ après chaque balise trouvée pour la valider et repartir sur une autre. Le parcours comprend diverses dénivellations, 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 6 balises.

○ 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 est en étoile et l'équipe revient au point de départ après chaque balise trouvée pour la valider et repartir sur une autre. 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 6 balises en moins de 45 minutes.

• CANOË KAYAK **Seuls les sportifs ayant satisfait le test de sécurité nécessaire ou à la pratique d'activités nautiques (test aisance aquatique ou Explora'Nage) seront admis sur l'eau = document à présenter lors de l'accueil.**

○ Défi Découverte

L'équipe doit effectuer un parcours ludique mettant en avant différentes notions.

- L'équilibre : monter dans un kayak, 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.
- 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.

○ Défi Santé

Ce défi consiste à réaliser un parcours 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.

○ Défi Performance

Ce défi consiste à réaliser sous forme de relais un parcours avec certaines étapes à franchir et revenir à la berge pour passer le relais à son coéquipier.

Comité Départemental du Sport Adapté Drôme - Ardèche

• **SARBATHLON**

○ **Défi Découverte accessible FRM/FRE**

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

○ **Défi Santé accessible FRM/FRE**

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

○ **Défi Performance accessible FRM/FRE**

Sur le principe d'un biathlon, l'équipe doit réaliser 4 tours d'une boucle de marche. Cette boucle se termine par le passage sur un pas de tir à la sarbacane. Au premier et troisième passage, tirs en position assise ; au deuxième et quatrième passage, tirs 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 pourront s'exercer au tir à la sarbacane. 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 45 mn, le chronomètre est arrêté sur le dernier concurrent.

• **JEUX ALIMENTATION / TESTS CONDITION PHYSIQUE accessible FRM/FRE**

Durant cette journée vous aurez un temps de sensibilisation à la nutrition (activité physique et alimentation). En effet, en plus des activités proposées, vous pourrez découvrir et évaluer votre condition physique à l'aide de tests et nous vous présenterons un outil de suivi « **Mon carnet Sport-Santé** ». **Vous repartirez avec vos résultats aux tests représentant votre condition physique du moment !** De plus, sur cet atelier nous vous proposerons des jeux sportifs mêlant activité physique et alimentation. Cet atelier sera ajouté à vos 3 activités sportives.

Un Défi « **Marcher pour sa santé** » sera mis en place durant cette 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.

❖ **INSCRIPTIONS**

RENOYER LE FICHIER EXCEL D'INSCRIPTION AU CDSA 26/07

AVANT LE 10/05/2019 (12h00) À L'ADRESSE CI-DESSOUS :

Contact : Nicolas MALMENAIDE (ADST CDSA 26/07) : nicolas.malmenaide@cdsa2607.fr

Tel : 06 47 91 03 20 – 04 75 75 47 87

N'hésitez pas à nous contacter pour tout renseignement.