

CHALLENGE RÉGIONAL DIGITAL

PARA SKI NORDIQUE ADAPTÉ

Suite à l'annulation du Championnat Régional Para Ski Nordique Adapté, qui aurait dû avoir lieu le samedi 23 janvier 2021 à Sommand en Haute-Savoie, la Ligue Auvergne-Rhône-Alpes du Sport Adapté, en collaboration avec le Comité Départemental Sport Adapté 74, vous propose un Challenge Régional en digital !

ORGANISATION

- Le challenge débutera **le samedi 23 janvier** et se terminera **le dimanche 21 février 2021** (fin des vacances scolaires).
- Vous pouvez réaliser le challenge **dans n'importe quelle station** où vous avez l'habitude de vous rendre.
- Les challenges sont ouverts à tous les sportifs licenciés de la FFSA, pratiquant en Auvergne-Rhône-Alpes ou ailleurs. Les personnes non licenciés souhaitant découvrir l'activité peuvent réaliser les challenges ludiques uniquement. Pour prendre une licence découverte, contactez le Comité Départemental Sport Adapté de votre département !

COMMENT ÇA MARCHE ?

Principe :

- Plusieurs challenges sont proposés en fonction du niveau, des envies et des besoins de chacun :
 1. Challenge ludique en solo
 2. Challenge ludique en duo
 3. Challenge sportif
 4. Challenge endurance
- Chaque challenge sera composé de plusieurs ateliers : l'objectif est de réussir à en réaliser le plus possible.
- Des variantes sont proposées si vous souhaitez augmenter la difficulté.

Règlement :

Filmez-vous afin que nous puissions valider vos performances !

- Un atelier réussi = 3 pts – un atelier tenté mais non réussi = 1 pt – un atelier non réalisé = 0 pt
- Un classement sera établi pour chaque challenge, à titre indicatif.

Pour le challenge endurance, seul les résultats via l'application Strava ou l'application de votre montre connecté seront validés.

Technique :

- Utilisez une caméra ou un téléphone
- Filmez de préférence en format paysage (caméra à l'horizontal) [Attention à ne pas être face au soleil]
- N'utilisez pas de zoom, filmez en plan large et avancez ou reculez au besoin
- Lancez votre enregistrement 2 à 3 sec avant que l'action ne débute et laissez 2 à 3 sec de film après la fin de l'action
- Annoncez au début de l'action le nom du challenge, le nom de l'atelier réalisé et le nom et prénom du sportif
- Réalisez une vidéo par atelier et par sportif

COMMENT PARTICIPER ?

- Remplir le formulaire d'inscription en ligne : <https://forms.gle/YreLrTUV1ikhSqU88>
- Choisir un ou plusieurs challenges et réaliser les ateliers
- Filmer votre performance (bien penser à annoncer au début de la vidéo les noms du challenge, de l'atelier réalisé et du sportif)
- Envoyer vos vidéos via le site [WeTransfer.com](https://www.wetransfer.com) et votre capture d'écran Strava pour le Challenge Endurance à l'adresse : n.menard@sportadapte-aura.fr avant le dimanche 21 février 2021
- N'hésitez pas à nous joindre des photos si vous le souhaitez !

Atelier 1 : Je m'équipe

OBJECTIF	S'équiper progressivement et franchir la ligne d'arrivée le plus vite possible
Mise en place	Matérialiser le départ et l'arrivée - Terrain : plat - Distance : 30 m Disposer au sol - à 5 m : un premier ski - à 10m : un deuxième ski - à 15m : un premier bâton - à 20 m : un deuxième bâton
Consignes	Au signal, je cours en direction de mon 1 ^{er} ski, je le chausse et je poursuis ma course jusqu'à mon 1 ^{er} bâton. Je continue la course jusqu'à mon 2 ^{ème} ski, je chausse et je me dirige vers mon deuxième bâton puis je skate avec mon équipement complet jusqu'à la ligne d'arrivée.

Atelier 2 : Trotтинette

OBJECTIF	Effectuer la plus grande distance possible en équilibre sur un pied (puis l'autre)
Mise en place	Matérialiser le départ - Terrain : plat Installer des repères au sol tous les 5 m pour calculer la distance parcourue (maximum 30 m)
Consignes	Le ski est posé à plat. Le pied non chaussé effectue trois poussées pour glisser le plus loin possible en équilibre sur le ski. 3 essais possibles : on garde la plus grande distance. La mesure est prise au niveau du talon du pied qui se pose à la fin de la glissade de la 3^{ème} poussée. On change de pied et on recommence. Les bâtons peuvent être tenus à l'horizontal comme un guidon de trotтинette.
Variantes	Effectuer l'exercice dans des traces ou en montée pour augmenter la difficulté

Atelier 3 : Ramasse tes affaires

OBJECTIF	Récupérer le plus d'objets possibles
Mise en place	Matérialiser une zone rectangulaire - Terrain : plat - Dimension : environ 30 x 5 m Eparpiller au sol une vingtaine d'objets (bâtons, chasubles, plots, cerceaux, habits, etc.)
Consignes	Au signal, skis au pied, ramasser le plus d'objets possibles en 20 sec et les garder sur soi.

Atelier 1 : Je pousse

OBJECTIF	Pousser son partenaire le plus vite possible sur la distance donnée
Mise en place	Matérialiser le départ et l'arrivée - Terrain : plat - Distance : 30 m
Consignes	Sur la ligne de départ, je me place derrière mon partenaire, les skis écartés. Mon partenaire fait bloc, skis parallèles. Il me donne ses bâtons, que je tiens au niveau de la rondelle. Au signal, je pousse mon partenaire par les bâtons le plus vite possible jusqu'à la ligne d'arrivée.
Variantes	Inverser les rôles. Réaliser l'atelier dans une faible montée.

Atelier 2 : Je tire

OBJECTIF	Tirer son partenaire le plus vite possible sur la distance donnée
Mise en place	Matérialiser le départ - Terrain : plat - Distance : 30 m
Consignes	Sur la ligne de départ, je me place devant mon partenaire, les skis écartés. Je lui tends mes bâtons qu'il tient au niveau de la rondelle. Mon partenaire a les skis parallèles et les bras tendus devant lui. Au signal, je tire mon partenaire par les bâtons le plus vite possible jusqu'à la ligne d'arrivée.
Variantes	Inverser les rôles. Réaliser l'atelier dans une faible montée.

Atelier 3 : Ramassez vos affaires

OBJECTIF	Récupérer le plus d'objets possibles
Mise en place	Matérialiser une zone rectangulaire - Terrain : plat - Dimension : environ 30 x 5 m Eparpiller au sol une vingtaine d'objets (bâtons, chasubles, plots, cerceaux, habits, etc.)
Consignes	Au signal, skis au pied, ramasser le plus d'objets possibles en 20 sec et les garder sur soi.

! *Condition de participation : Être titulaire d'une licence découverte ou annuelle

Atelier 1 : Freestyle

OBJECTIF	Réaliser une rotation en l'air sans chuter
Mise en place	Disposer sur un terrain plat, 4 plots de couleurs différentes au sol en losange autour du sportif matérialisant : - 1^{er} plot : position initiale et tour complet - 2^{ème} plot : un quart de tour - 3^{ème} plot : un demi- tour - 4^{ème} plot : trois-quarts de tour
Consignes	Le sportif se place face au premier plot, sans bâton. Il choisit un plot et annonce la couleur de celui-ci. Il doit effectuer la rotation en se stabilisant à la réception.
Variantes	Changer de sens de rotation (côté fort/côté faible).

Atelier 2 : Sprint

OBJECTIF	Franchir la ligne d'arrivée le plus vite possible en poussant sur les bâtons
Mise en place	Matérialiser le départ et l'arrivée sur une piste avec rails de préférence - Terrain : plat - Distance : 30 m
Consignes	Le sportif se positionne au départ dans des rails ou les skis parallèles (si pas de rails) Au signal, il doit franchir la ligne d'arrivée le plus rapidement possible en poussant uniquement sur ses bâtons et en restant dans les rails ou les skis parallèles.

Atelier 3 : Slalom

OBJECTIF	Franchir la ligne d'arrivée le plus vite possible en passant les 6 portes
Mise en place	Matérialiser un parcours de slalom avec 6 portes sur une pente légère - Délimiter les lignes de départ et d'arrivée - A partir du départ, avancer de 2 m - Placer deux plots de même couleur au sol - Avancer de 2 m et décaler vous de 5 m vers la droite - Placer deux nouveaux plots d'une autre couleur - Avancer à nouveau de 2 m et décaler vous de 5 m vers la gauche - Placer deux autres plots de la première couleur utilisée - Renouveler cette opération jusqu'à avoir placé la 6^{ème} porte
Consignes	Au signal, le sportif doit réaliser le slalom en passant entre les deux plots de chaque porte et passer la ligne d'arrivée le plus vite possible.

! *Condition de participation : Être titulaire d'une licence découverte ou annuelle

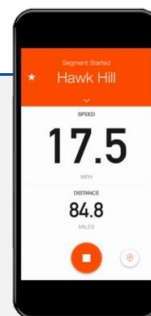
Atelier : Endurance

OBJECTIF	Parcourir la plus grande distance possible dans un temps donné
Mise en place	Choisir une piste adaptée à votre niveau de pratique Disposer d'une montre connectée ou d'un téléphone portable et installer l'application Strava pour enregistrer votre tracé et votre temps <u>(pas besoin de filmer son effort)</u>
Consignes	Réaliser un petit échauffement Skier le plus longtemps possible en évitant de s'arrêter et en gérant au mieux son effort. Attention, les consignes sont adaptées au niveau de pratique de chacun ! ➤ Sportifs de Haut-Niveau et sportifs de la sélection régionale : 2h sur un circuit vallonné ➤ Classes CD et BC : 1h30 sur une piste bleue, verte ou rouge si vous vous en sentez capable ➤ Classes AB : 1h sur une piste verte, bleue ou rouge si vous vous en sentez capable ➤ Licence Découverte : 1h sur une piste bleu ou verte Penser à s'hydrater régulièrement!

INSTALLATION DE L'APPLICATION STRAVA

1. Télécharger l'application Strava
2. Créer un compte personnel
3. Activer son GPS
4. Cliquer sur « Enregistrer » pour débiter une activité
5. Choisir l'activité « Ski de fond »
6. Appuyer sur « Démarrer » pour commencer l'enregistrement des données
7. A la fin du temps, cliquer sur le carré pour stopper l'enregistrement
8. Appuyer sur « Terminer »
9. Appuyer sur « Sauvegarder l'activité »
10. Réaliser une capture d'écran des résultats
11. Envoyer votre tracé

N'hésitez pas à contacter Ninon MENARD en cas de difficultés d'installation !



Bonus : **Envoyez nous votre plus belle chute capturée en vidéo !**



Pour plus d'informations, contactez :

Ninon MENARD – CTF Référente Para Ski Nordique Adapté
Ligue Auvergne-Rhône-Alpes du Sport Adapté

☎ 06 65 92 76 83 ✉ n.menard@sportadapte-aura.fr

Anne-Pascale DEMANGEOT – Conseillère Technique Départementale
Comité Départemental Sport Adapté 74

☎ 06 10 93 23 26 ✉ 74sportadapte@gmail.com

Retrouvez tous les challenges en vidéo sur notre chaîne You Tube :



<https://youtu.be/r10vqGBKQ9o>

