



4ème Edition

défi découverte
défi santé
défi performance

Défis Nature Sport Adapté à HAUSSIMONT (Marne) du 26 au 28 septembre 2017



MINISTÈRE
DES SPORTS

CNDS
CENTRE NATIONAL
POUR LE
DÉVELOPPEMENT
DU SPORT

Grand Est
ALSACE CHAMPAGNE-ARDENNE LORRAINE

CHÂLONS
EN CHAMPAGNE
AGGLO

La Marne
LE DÉPARTEMENT

malakoff médéric



Défi Nature Sport Adapté
26 au 28 septembre 2017 HAUSSIMONT



LE MOT DU PRESIDENT

C'est avec un immense plaisir que nous accueillons dans notre région la 4^{ème} édition du Défi Nature FFSA. Cet évènement organisé par notre Fédération constituera le grand rassemblement de nos sportifs pour les Activités Physiques de Pleine Nature. Ils doivent y trouver plaisir dans la confrontation, joie dans la rencontre de l'autre, convivialité et enthousiasme.

Pour la première fois cette année, nous donnerons un réel versant « Sport Santé » aux Défis Nature, notamment par la mise en place d'ateliers permettant de manière ludique de découvrir l'importance de la santé dans le milieu sportif puis de bénéficier d'un bilan de santé personnalisé.

Notre région, surtout connue pour son Champagne et son cadre verdoyant, cache des endroits très agréables permettant la mise en place des Activités Physiques de Pleine Nature qui sont proposées chaque année : Orientation, Canoë, VTT, Escalade, Randonnée et Sarbathlon. Plusieurs activités de découverte les accompagneront également telles que le tir à l'arc, la tyrolienne ou encore le Home Ball.

En espérant vous retrouver nombreux !

Sportivement,

Marc Truffaut
Président de la FFSA





Défi Nature Sport Adapté 26 au 28 septembre 2017 HAUSSIMONT



PRESENTATION DE LA VILLE DE HAUSSIMONT

En partenariat avec la Communauté d'agglomération de Châlons-en-Champagne, la Ligue Champagne-Ardenne du Sport Adapté organise la 4^{ème} édition des « Défis Nature ».

Nous aurons le plaisir de vous accueillir dans la commune de Saint-Martin-sur-le-pré, village datant de l'époque Gallo-Romaine qui a su maintenir son patrimoine historique tout en modernisant ses nouvelles infrastructures.

En participant à cette rencontre, vous aurez l'agréable surprise de découvrir une région connue pour son Champagne mais également pour sa démarche de développement durable et de biodiversité. Nous aurons l'honneur de vous accueillir lors des activités, dans un cadre verdoyant tout autour de l'oasis des plaines de Champagne qu'est Haussimont.

Son complexe sportif et ses alentours très récents, accessible en tous points aux personnes en situation de handicap, vous permettra de passer un moment convivial et jovial en toute sécurité grâce à l'équipement mis à disposition par la Communauté d'agglomération de Châlons-en-Champagne.

Vous aurez également le plaisir de découvrir, tout en s'amusant, la joie des activités nautiques en naviguant sur « La Marne » qui traverse la ville de Châlons-en-Champagne. Terre de nature et de beauté, ces quelques jours vous permettront de passer un séjour sportif idyllique.



Mairie de Saint-Martin-sur-le-Pré



Salle des Fêtes de Saint-Martin-sur-le-Pré



Mur d'escalade extérieur de Haussimont
au Jardin sensoriel



Complexe sportif de Haussimont



Défi Nature Sport Adapté
26 au 28 septembre 2017 HAUSSIMONT



COMITE D'ORGANISATION

Président

Marc Truffaut

Direction fédérale

Jeremy Rabu

Responsable de la Communication

Laetitia Derrien

Responsable des finances

Rachel Naget

Responsable logistique

Elodie Hars et Matthieu Labeste

Responsable de la Commission Sportive et du développement durable

Elodie Hars et Matthieu Labeste

CONTACT

defisnature2017@gmail.com

Elodie Hars
Conseillère Technique Fédérale

Ligue Champagne Ardenne Sport Adapté
1 bis rue Jean Charcot
51000 Châlons-en-Champagne

06 99 23 06 94

Matthieu Labeste
Agent d'animation

Comité Départemental Sport Adapté de la Marne
1 bis rue Jean Charcot
51000 Châlons-en-Champagne

06 31 86 00 49

Laetitia Derrien
06 42 72 69 03



Défi Nature Sport Adapté 26 au 28 septembre 2017 HAUSSIMONT



INFORMATIONS GENERALES

1. Conditions de participation :

Le Défi Nature Sport Adapté est ouvert aux licenciés FFSA, compétitifs et non compétitifs, sans contre-indications médicales pour les disciplines proposées. Les disciplines proposées sont : la randonnée (la marche, la marche nordique, le trail), le canoë kayak, l'escalade, le sarbathlon, le VTT et l'orientation. 3 activités de découverte seront proposées : Tyrolienne, Tir à l'arc et Homeball.

La participation se fait par équipes de 6 sportifs, accompagnées sur le site par 1, 2 ou 3 éducateur(s).

La pratique du Canoë Kayak est conditionnée à la présentation d'un brevet d'aptitude à nager 25 mètres et à s'immerger. (art. I.1.3 de l'arrêté du 04/05/1995).

La licence d'un jour est acceptée sur cet événement uniquement pour les activités de découverte. Les structures souhaitant licencier leurs sportifs doivent se rapprocher d'un club ou comité départemental FFSA proche de leur lieu d'implantation.

La licence 2016/2017 est encore valable pour cet événement.

2. La restauration :

La restauration sera assurée par l'organisateur, toutes les équipes mangeront sur place : à Haussimont le mercredi midi et à Saint-Martin sur le Pré le mardi et mercredi soir. Les paniers pique-nique seront distribués à Haussimont pour jeudi midi.

3. Tarif d'inscription :

Le tarif d'inscription comprend la pratique et l'encadrement de toutes les activités souhaitées ainsi que l'ensemble de la restauration (sauf les petits déjeuners).

Le tarif ne comprend pas : l'hébergement et le transport.

4. Hébergement

Haussimont, se situe à 30 km soit 30 min de Châlons-en-Champagne et de Vitry le François. Vous retrouvez ci-dessus une liste d'hébergements sur ces deux villes.

Le Comité d'Organisation fournit une liste d'hébergement à proximité du lieu de la compétition. Il revient à chaque délégation de réserver son hébergement.



Défi Nature Sport Adapté

26 au 28 septembre 2017 HAUSSIMONT



5. Accès :

En voiture :

Châlons-en-Champagne est située sur l'autoroute A26-E17, également appelée autoroute des Anglais, qui part de Calais et rejoint Troyes.

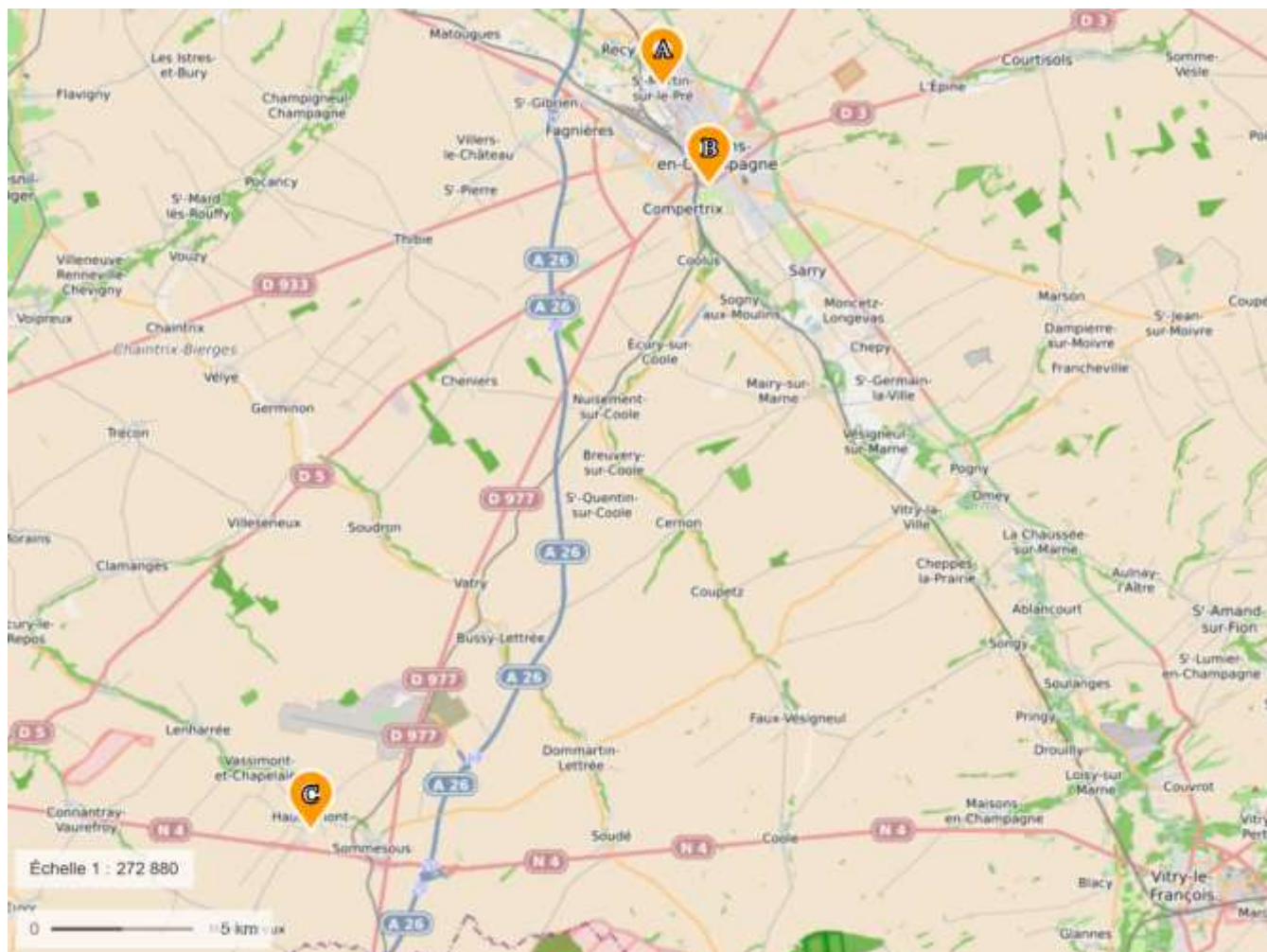
Pour rejoindre Châlons : Sortie 17 Saint-Gibrien ou Sortie 18 Mont-Choisy.

L'autoroute A4 reliant Paris à Strasbourg passe également à proximité de Châlons-en-Champagne, sortie 27 La Veuve.

En train :

La gare de Châlons-en-Champagne est desservie par le TGV circulant entre Paris-Est et Bar-le-Duc.

Deux aller-retour quotidiens vous permettent de rejoindre Châlons-en-Champagne depuis la Capitale en seulement une heure.



- **A** – Salle des fêtes de Saint-Martin-sur-le-Pré : Chemin des Sports, 51520 Saint-Martin-sur-le-Pré
- **B** – Base Nautique de Châlons-en-Champagne : Centre Nautique Municipal, Rue Canal Louis XII, 51000 Châlons-en-Champagne (Continuer jusqu'au bout de la rue)
- **C** – Complexe Sportif de Haussimont : 24 route de Montépreux, 51320 Haussimont (Accès par la D977 direction Troyes/Vatry puis Sommesous. Arrivé au rond point à Sommesous, suivre la direction d'Haussimont.



Défi Nature Sport Adapté
26 au 28 septembre 2017 HAUSSIMONT



6. Retour des dossiers d'inscription

Les dossiers sont à retourner à l'adresse suivante (par voie postale ou par mail) **avant le 18 septembre 2017** :

Ligue Champagne Ardenne Sport Adapté
1 bis rue Jean Charcot
51000 Châlons-en-Champagne

defisnature2017@gmail.com



Défi Nature Sport Adapté
26 au 28 septembre 2017 HAUSSIMONT



INFORMATIONS TECHNIQUES

1. Programme prévisionnel :

MARDI 26 SEPTEMBRE :

(Salle des Fêtes de Saint Martin-sur-le-Pré)

14h-18h : Accueil des délégations

18h-19h : réunion Technique

19h-20h30 : Diner

MERCREDI 27 SEPTEMBRE :

9h- 12h : Pratique des activités de loisirs

(Complexe Sportif de Haussimont et Base Nautique de Châlons-en-Champagne)

12h-14h : Déjeuner

(Complexe Sportif de Haussimont)

14h-18h : Pratique des activités loisirs

(Complexe Sportif de Haussimont)

19h-23h : Soirée de gala

(Salle des Fêtes de Saint Martin-sur-le-Pré)

JEUDI 28 SEPTEMBRE :

(Complexe Sportif de Haussimont)

9h-11h : Pratique des activités loisirs

11h-12h30 : Remise des diplômes défi nature

12h30 : Distribution des panier-repas

A partir de 13h : Départ des délégations



2. Rappel du règlement :

FICHE ASSOCIATION

<u>N° Affiliation :</u>	<u>Association :</u>	<u>Personne à contacter :</u>
		<u>Tél :</u>
<u>Tél :</u>	<u>Adresse Postale :</u>	
<u>Port. :</u>		
<u>E-mail :</u>		

<u>FORMULES</u>	<u>Prix Unitaire</u>	<u>Nombre</u>	<u>Total</u>
FORFAIT SPORTIF (Activités + Restauration 4 repas dont soirée de Gala)	65€		
FORFAIT ENTRAINEURS / ACCOMPAGNATEURS (4 Repas dont soirée De Gala)	55€		

De la banque :

DATE :

Signature du responsable de l'équipe



Défi Nature Sport Adapté
26 au 28 septembre 2017 HAUSSIMONT



FICHE D'ENGAGEMENT DES SPORTIFS

A retourner au plus tard le 18 septembre 2017

N° Affiliation :	
Nom de l'association :	
Nom du responsable :	
Téléphone :	

Sportifs	N°Licence	Nom	Prénom	Date Naissance	M	F	Taille Tee- shirt S-M-L- XL- XXL
<u>Sportif 1</u>							
<u>Sportif 2</u>							
<u>Sportif 3</u>							
<u>Sportif 4</u>							
<u>Sportif 5</u>							
<u>Sportif 6</u>							
<u>Accompagnateur 1</u>							
<u>Accompagnateur 2</u>							
<u>Accompagnateur 3</u>							



Défi Nature Sport Adapté
26 au 28 septembre 2017 HAUSSIMONT



Activités proposées (cf page suivante)

Preum's découverte !!! LE MERCREDI (14h/ 18h) pour sportifs et éducateurs qui le desirent 	
	Nombre
Initiation Tyrolienne	
Initiation Tir à l arc	
Initiation Home ball	

**Cocher les cases correspondantes : 3 activités minimum, 6 maximums +
2 facultatives (cf activités annexes)**

Défi Découverte		Défi Santé		Défi Performance	
Orientation		Orientation		Orientation	
Randonnée		Randonnée		Randonnée	
Kayak		Kayak		Kayak	
VTT		VTT		VTT	
Escalade		Escalade		Escalade	
Sarbathlon		Sarbathlon		Sarbathlon	

Activités Annexes (facultatif):	
Initiation Tyrolienne	
Initiation Tir à l'arc	
Initiation Home Ball	



Défi Nature Sport Adapté
26 au 28 septembre 2017 HAUSSIMONT



FICHE RECAPITULATIVE POUR VALIDATION DES INSCRIPTIONS

Les équipes ne seront officiellement inscrites qu'à la réception du dossier d'inscription dûment complété et accompagné du règlement total des frais d'inscriptions.

Le responsable de la délégation doit remplir, sur les fiches, la totalité des champs demandés.

Pièces à joindre obligatoirement au dossier d'inscription pour qu'il soit enregistré:

Cochez les cases pour ne rien oublier !

Pour le 01/09/2017(dernier délais) :

- ☐ La fiche d'inscription
- ☐ La participation financière (le règlement complet)
- ☐ La fiche d'engagement

A avoir sur soi impérativement (sur le site de la manifestation):

- ☐ Fiche d'autorisation d'hospitalisation et d'autorisation de diffusion d'image
- ☐ Photocopies de la carte de sécurité sociale + mutuelle (une par sportif)
- ☐ Ordonnance pour les traitements en cours

L'ensemble de ces documents sont à retourner à l'adresse suivante :

Ligue Champagne Ardenne Sport Adapté
1 bis rue Jean Charcot
51000 Châlons-en-Champagne

defisnature2017@gmail.com

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 a la charge de transmettre l'ensemble des modalités de participation aux personnes qui accompagnent les sportifs pendant la manifestation.



Défi Nature Sport Adapté
26 au 28 septembre 2017 HAUSSIMONT



DOCUMENTS A SIGNER

AUTORISATION D'HOSPITALISATION :

Je soussigné(e) représentant(e) légal(e) de
agissant en son nom, autorise :

Les responsables de la Commission Médicale Défi Nature Sport Adapté 2017 à prendre toutes les décisions utiles en cas de maladie, d'accident, d'hospitalisation et de nécessité d'intervention chirurgicale, sous anesthésie générale.

Cette autorisation pourra être révoquée à tout moment par mes soins et par écrit.

La présente autorisation est personnelle et incessible.

Téléphone :

Fait à Le

Signature :

AUTORISATION DE DIFFUSION D'IMAGE

Je soussigné(e) représentant légal de agissant en son nom, autorise :

Le COL Défi Nature Sport Adapté 2016 à diffuser et à publier l'image, le nom, la voix et les paroles du sportif dans les supports « communication » ou les médias.

Cette autorisation pourra être révoquée à tout moment par mes soins et par écrit. La présente autorisation est personnelle et incessible.

Fait à Le

Signature :

PERTE ET VOL

Je soussigné(e) membre de l'association
n° affiliation : dégage de toute responsabilité les organisateurs du Défi Nature Sport Adapté 2016 en ce qui concerne l'argent ou objets de valeur (bijoux, appareils photos...) que les participants auraient en leur possession pendant la durée de cette rencontre.

Fait à Le

Signature :



Défi Nature Sport Adapté
26 au 28 septembre 2017 HAUSSIMONT



ANNEXES

LISTE D'HEBERGEMENTS SUR CHALONS ET VITRY LE FRANCOIS

NOM	COORDONNEES	DESSCRIPTIF et TARIFS
Hôtel-Restaurant « Le Renard *** »	24 place de la République 51000 CHALONS-EN-CHAMPAGNE 03 26 68 03 78	- Chambre Simple : de 97 à 115 € - Chambre double : de 105 à 128 € - Supplément petit déjeuner : 11 €
Hotel du Pot d'Etain	18 Place de la République 51000 Châlons-en-Champagne 0 3 26 68 09 09	de 76.00 € à 91.00 €
Les Caudalies	2 rue de abbélambert 51000 Châlons-en-Champagne 03 26 65 07 87	de 105.00 € à 115.00 €
Gite "Le Mouton d'Or"	29 rue Léon Bourgeois 51000 CHALONS-EN-CHAMPAGNE 06 63 19 42 80	- Nombre de chambres : 3 - Nombre de personnes : 6 - Nuitée : de 100 à 300 €
La Maison De Marie Caroline	4 Rue Croix Des Teinturiers 51000 Châlons-en-Champagne 03 26 22 74 87	de 89.00 € à 149.00 €
Hôtel de "la Cité"	12 rue de la Charrière 51000 CHALONS-EN-CHAMPAGNE 03 26 64 31 20	- Chambre Simple : de 36 à 52 € - Chambre double : de 36 à 62 € - Chambre familiale : de 59 à 62 € - Chambre triple. - Supplément petit déjeuner : 7,5 €
Hôtel « Pasteur *** »	46 rue Pasteur 51000 CHALONS-EN-CHAMPAGNE 03 26 68 10 00 06 08 90 95 04	- Tarif de base : de 100 à 225 € - 1 à 5 personnes. - Supplément petit déjeuner : 10,5 €
Hôtel « Bristol *** »	77 Avenue Pierre Semard 51510 FAGNIERES 03 26 68 24 63 06 10 28 76 06	- Chambre Simple : de 70 à 90 € - Chambre single, lit double 160x200 - Chambre double : de 74 à 88 € - Lit double 160x200 - Chambre double : de 76 à 90 € - Chambre familiale : de 117 à 115 € - Lit double 160x200, lit simple 90x200, plus un lit d'appoint enfant pliant, de 3 mois à 12 ans. Disponible en triple ou en quadruple. Écran plat 42 pouces. - Supplément petit déjeuner : 11 € - Buffet sucré salé + chaud (omelettes, saucisses, poitrine grillée)



Défi Nature Sport Adapté
26 au 28 septembre 2017 HAUSSIMONT



Camping de Châlons-en-Champagne ****	Rue de Plaisance 51000 Châlons-en-Champagne 03.26.68.38.00	• 132 emplacements traditionnels • 10 résidences mobiles avec TV – 2 chambres – 4/6 pers. • Camping Accessibilité Handicapé : 6 emplacements – 1 wc – 2 lavabos – 1 douche • De 16€ à 122 € pour les 3 jours
Hôtel « Le Montréal ** »	Avenue du Général Sarraill ZAC du Mont-Héry 51000 CHALONS-EN-CHAMPAGNE 03 26 26 99 09	• Tarif de base : de 56 à 73 € • Supplément petit déjeuner : 7,5 €
HOTEL F1	1 ZAC du Mont Héry, 51000 CHALONS-EN-CHAMPAGNE http://www.accorhotels.com/fr/hotel-2313-formule-1-hotelf1-chalons-en-champagne/index.shtml	• A partir de 29,75 €
Hôtel « B&B Chalons ** »	Parc d'Activités Sud des Escarnotières 5 Rue Michel Ménard 51000 CHALONS-EN-CHAMPAGNE 08 92 70 23 50	• Tarif de base : de 48 à 49 € - Du lundi au jeudi soir • Tarif de base : de 39 à 42 € - Du vendredi au dimanche soir • Supplément petit déjeuner : 6,15 €
Hôtel "Balladins Saint-Martin-sur-le-Pré"	10 rue du 8 mai 1945 ZI Saint-Martin 51520 SAINT-MARTIN-SUR-LE-PRE 03 26 21 12 57	• Tarif de base : de 40 à 75 € • Supplément petit déjeuner : 5,9 €
Hôtel « Première Classe * »	Rue du 8 mai 1945 - RN 44 51520 SAINT-MARTIN-SUR-LE-PRE 03 26 67 55 45	• Tarif de base : de 35 à 70 € • Supplément petit déjeuner : 5 €
Hôtel-Restaurant « Campanile Châlons-en-Champagne *** »	Route de Reims - RN 44 51520 SAINT-MARTIN-SUR-LE-PRE 03 26 70 41 02	• Tarif de base : de 60 à 130 € • Supplément petit déjeuner : 9,9 €
La Janenquelle	lechateau le chateau,Rue Basse 51520 Sarry 03 26 21 44 88 06 87 21 33 47	De 45 € à 90 €
Hôtel-Restaurant « Ibis Châlons-en-Champagne *** »	Parc Technologique du Mont Bernard Complexe Agricole D977 51000 CHALONS-EN-CHAMPAGNE 03 26 65 16 65	• Tarif de base : de 70 à 104 € • Supplément petit déjeuner : 9,9 €



Défi Nature Sport Adapté
26 au 28 septembre 2017 HAUSSIMONT



Hotel d'Angleterre	19 Place Monseigneur Tissier, 51000 Châlons-en- Champagne 03 26 68 21 51	• Chambre standard : 85€ à 135€ • Chambre supérieure : 145€ à 175€ • Chambre luxe « Suite Junior » : 175€ à 205€ • Petit-déjeuner buffet : 16€ • Petit-déjeuner en chambre : 21€ • Taxe de séjour : 0,30€/par personne • Animal de compagnie : 10€ toutes taxes et service compris.
Auberge de Jeunesse de Châlons	2 Avenue du Général Patton 51000 CHALONS-EN- CHAMPAGNE 03 26 26 46 28	• Nombre de chambres : 5 • Nombre de personnes : 25 • Tarif par nuit et par personne : 19 €
Hôtel-Restaurant « L'Auberge des Moissons *** »	RD3 - 8 route Nationale 51510 MATOUGUES 03 26 70 99 17	• Chambre Simple : de 77 à 95 € • Chambre double : de 88 à 125 € • Supplément petit déjeuner : 11 €
Au bon séjour Hotel	2 faubourg Léon Bourgois 51300 Vitry le François	• Chambre simple : 52 euro • 7 euro le petit déjeuner
Hotel « Le Castor »	16 Avenue du Perthois, 51300 Vitry-le-François 03 26 62 13 13	A partir de 49€ la nuit
Hôtel de la Poste	1 Rue Sainte-Croix, 51300 Vitry-le-François 03 26 74 02 65	A partir de 68€ la nuit



Défi Nature Sport Adapté

26 au 28 septembre 2017 HAUSSIMONT



Règlement du Défi Nature Sport Adapté :

Le Défi Nature Sport Adapté (DNSA) est une manifestation nationale de loisirs. Il est composé de plusieurs activités dites « de pleine nature », se pratiquant en plein air et en milieu naturel. Il se compose de 3 défis différents dans chacune des activités proposées : Le défi découverte, le défi santé et le défi performance. Chaque activité est construite selon 3 objectifs différents.

- Le défi découverte : Il permet de découvrir une activité que l'équipe n'a jamais pratiquée. Le niveau technique est très accessible et le temps de pratique d'environ 30 minutes par activité.
- Le défi Santé : Il permet de pratiquer une activité avec un objectif de durée et de régularité. Le niveau technique est accessible et le temps de pratique est d'environ 45mn.
- Le défi performance : Il permet de se faire plaisir dans une activité que l'équipe a 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. L'équipe doit pouvoir s'engager à réaliser l'activité avec un objectif défini au préalable dans le règlement de chaque activité. Le temps total d'activité ne devant pas dépasser 45mn.

Chaque équipe, accompagnée par une ou plusieurs personnes, est constituée de 6 sportifs. Elle devra s'inscrire sur un défi qui lui correspond dans les activités proposées (minimum 3 activités sur l'ensemble des activités). Il lui sera remis un carton de participation dont l'accompagnateur aura la responsabilité. Sur ce carton sont stipulés les activités sélectionnées et les défis choisis. Lorsque l'équipe se présentera sur l'activité, les 6 participants devront réaliser le défi dans son intégralité pour que celui-ci soit validé pour l'équipe.

L'accompagnateur devra se munir d'un équipement minimum obligatoire constitué d'un sac à dos avec de l'eau, des aliments glucidiques et des vêtements chauds pour les sportifs ainsi que d'un moyen de communication (téléphone portable ou talkie-walkie)

Le Défi Nature Sport Adapté est réalisé par l'équipe si elle a atteint les objectifs qu'elle s'est elle-même fixée à son inscription.

Le matériel nécessaire aux activités peut être fourni par l'organisateur. Les équipes peuvent amener leur propre matériel (VTT, baudriers, etc...)

Le nombre de sportifs dans une équipe est de 6. Des regroupements de plusieurs clubs peuvent être faits pour constituer une équipe.



Défi Nature Sport Adapté

26 au 28 septembre 2017 HAUSSIMONT



Règlement des activités :

1. Le VTT :

Défi Découverte :

Ce défi consiste à réaliser un parcours, entièrement balisé de part et d'autres, dans un endroit peu accidenté et herbeux, le parcours ne comprend pas d'obstacles (bosses, dévers, forte pente...). Le défi consiste à découvrir le VTT en se familiarisant avec ces fondamentaux : - Equilibre : le sportif devra réaliser l'ensemble du parcours en posant le moins de fois les pieds à terre. Il pourra, si lui ou l'accompagnateur l'estime nécessaire, être aidé par des stabilisateurs pour se rassurer. - Propulsion : le sportif devra réaliser l'ensemble du parcours sans marcher à côté du vélo, au besoin, et selon les capacités du sportif, il pourra faire varier le changement de vitesses pour l'adapter à son niveau. - Conduite : le sportif devra réaliser l'ensemble du parcours sans franchir les rubalises et en suivant le parcours défini préalablement. L'épreuve se déroule sous forme de relais, chacun des 6 concurrents devra réaliser l'ensemble du parcours l'un après l'autre pour que le défi soit validé.

Défi Santé :

Ce défi consiste à réaliser une boucle balisée, d'environ 4 à 6 kilomètres (30mn à 1h environ) sans difficulté notable, sur des chemins supérieurs à 2,50 mètres de largeur (chemin carrossable). Le parcours peut être parsemé de quelques montées et descentes sans difficultés majeures. Les sportifs de l'équipe devront être capables de freiner et de rouler en autonomie en toute sécurité. L'éducateur, peut, au besoin, accompagner le groupe sur cette boucle. Les 6 sportifs devront franchir la ligne d'arrivée ensemble pour que le défi soit validé.

Défi Performance :

Ce défi consiste à parcourir une boucle d'environ 4 à 6 kilomètres parsemés d'obstacles naturels divers tels que des fortes pentes à monter ou descendre, des passages à faible vitesse où le pilotage est dominant, des passages où l'adhérence peut être précaire. L'équipe doit réaliser la totalité du parcours dans un temps inférieur à 45 minutes

2. Le Canoë kayak (présentation à l'inscription du brevet d'aptitude à nager 25m et à s'immerger)

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 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 au bord. - La conduite : être capable d'avancer, de reculer avec son kayak 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. Le défi est remporté si l'équipe réalise la totalité du parcours.



Défi Nature Sport Adapté

26 au 28 septembre 2017 HAUSSIMONT



Défi Santé :

Ce défi consiste à réaliser un parcours autour de trois bouées positionnées sur le lac à une distance d'environ 500 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.

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 kayak, 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.

3. La Randonnée

Défi Découverte :

Ce défi consiste à réaliser une randonnée pédestre sans difficulté particulière, sans dénivelé et sur des chemins faciles d'accès (type chemin carrossable). La distance sera d'environ 3 kms. Un carton sera remis à chaque sportif qui le fera poinçonner à chaque kilomètre parcouru. Chaque kilomètre sera toujours visible par les sportifs. Le ou les responsables de groupe pourront s'ils le souhaitent accompagner leurs sportifs.

Défi Santé :

Ce défi consiste à réaliser 5 kilomètres en marche nordique (avec des bâtons) et réaliser des changements d'allure matérialisés le long du parcours. Les changements d'allures sont matérialisés sur le terrain par des pictogrammes. Le défi est relevé si l'équipe réalise la boucle entièrement en restant groupée.

Défi Performance :

Ce défi consiste à réaliser la même boucle que le défi santé, avec ou sans bâtons, et en moins de 45 minutes. Cette contrainte temporelle implique que les sportifs devront être en mesure de trotter ou marcher à une allure soutenue, tout en devant gérer les différents obstacles du parcours (montés, descentes, franchissement de tronc d'arbre, racines apparentes...).

4. L'escalade

Défi découverte :

Ce défi consiste à réaliser une voie de 5 mètres de haut, sous forme de relais. Chaque sportif devra placer un mousqueton sur une corde statique le long de la voie avec plusieurs nœuds pour installer les mousquetons. Le défi est réalisé lorsque l'équipe a placé 6 mousquetons.

Défi Santé :

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



Défi Nature Sport Adapté

26 au 28 septembre 2017 HAUSSIMONT



réaliser une voie de 5 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.

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 5 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 45 minutes

5. Le Sarbathlon

Défi Découverte :

Sur le principe d'un biathlon, l'équipe doit réaliser 2 tours d'une boucle de marche d'environ 800m. 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 15'. 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 :

Sur le principe d'un biathlon, l'équipe doit réaliser 4 tours d'une boucle de marche d'environ 800m. 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 15'. 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:

Sur le principe d'un biathlon, l'équipe doit réaliser 4 tours d'une boucle de marche d'environ 800m. 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 15'. 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 6ème concurrent.



6. L'orientation

Défi Découverte :

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 6 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.

7. Le tir à l'arc

Une séance d'initiation en tir à l'arc sera proposée aux équipes qui s'inscriront sur l'activité. Sur un pas de tir, des cibles positionnées sur une distance allant de 5 à 10 mètres seront positionnées et chaque sportif pourra s'initier ou se perfectionner au tir à l'arc selon son souhait. **Cette activité ne compte pas dans les 3 activités minimum.**

8. Le Homeball

Initiation au homeball sera proposée aux équipes qui s'inscriront sur l'activité. **Cette activité ne compte pas dans les 3 activités minimum.**

9. Tyrolienne

Initiation Tyrolienne sera proposée aux équipes qui s'inscriront sur l'activité. **Cette activité ne compte pas dans les 3 activités minimum.**

Partenaires du Défi Nature Sport Adapté

Partenaires institutionnels



CNDS
CENTRE NATIONAL
POUR LE
DÉVELOPPEMENT
DU SPORT



Partenaire officiel



malakoff médéric

Partenaires Locaux

