



Le Comité Départemental Sport  
Adapté 49 propose la 1ère édition

# "DEFIS NATURE"

Une journée autour des sports de nature, à partager en  
club, en famille, entre amis!  
Activités adaptées à toutes et tous!

**SAMEDI 6 OCTOBRE 2018 À ECOUFLANT**

Retrouvez toutes les informations et inscriptions sur le site  
[www.sportadapte49.fr/](http://www.sportadapte49.fr/)

## PRESENTATION DU PARC DES SABLIERES (ÉCOUFLANT)

### ⇒ Se balader ou faire du sport aux Sablières



Le parc des Sablières, c'est aussi un boisement de saules, de fruitiers sauvages, de landes et de chênes qui s'étend sur 56 hectares.

Au travers des sentiers ombrés, vous parcourrez, à **pied, en vélo ou au pas de course**, des lieux dotés de plusieurs étangs entourés de genêts.

Le site est également équipé :

- d'une aire de fitness e plein air (10 agrès pour s'entretenir et se défouler)
- de jeux pour enfant (dont une « araignée » géante)

Le parc est équipé de tables de pique-nique et de barbecues.

### ⇒ Se baigner aux Sablières

Il fait chaud et vous cherchez à prendre le frais ? Pourquoi ne pas profiter du beau temps pour aller vous rafraîchir au parc des Sablières à Écouflant.

Son plan d'eau, sa plage de sable fin et sa baignade surveillée de mi-juin à fin août, vous réservent quelques après-midis de nage ou de farniente à l'ombre des grands arbres.



### ⇒ Autour de la baignade des Sablières

Profitez de votre venue aux Sablières pour vous balader à pied ou à vélo, pratiquer le canoë-kayak en rivière, emprunter les navettes fluviales ... Écouflant vous offre une multitude d'activités :

- Sur place :
  - Les sentiers de randonnées à pied ou à vélo
  - Le Parc Anjou Aventure, accrobranche
- à 1,5 km :
  - Le bourg d'Écouflant et la Guinguette au fil de l'eau
  - Les bords de Sarthe (pêche, club nautique, départ des navettes fluviales)

## INFORMATIONS GENERALES

### I - Conditions de participation

Le Défi Nature Sport Adapté est ouvert aux licenciés FFSA (compétitifs et non-compétitifs, bénévoles, dirigeants), sans contre-indications médicales pour les disciplines suivantes : la course d'orientation (marche, course), le sarbathlon, le VTT ou la trottinette, accrobranche et éventuellement canoë-kayak.

La licence d'un jour est acceptée sur cet événement uniquement pour les activités de découverte.

La participation s'effectue par équipe de 3 personnes dont minimum 2 sportifs, accompagnés sur le site par un accompagnateur de votre structure minimum.

Les frais d'inscription sont de 5€/ personne (+ licence si besoin).

### II - Accès

Le Défi Nature Sport Adapté se déroule à Ecoouflant – Parc des Sablières.

Adresse : Parc des Sablières 49000 ECOUFLANT  
Des flèches bleues FFSA vous guideront jusqu'au site de la manifestation.

### III - Inscription

La fiche d'inscription est à retourner avant le 28 septembre 2018 à l'adresse suivante :

CDSA 49 – Maison Départementale des Sports 7 rue Pierre de Coubertin 49130 Les Ponts de Cé

ou par email : [cdsportadapte49@orange.fr](mailto:cdsportadapte49@orange.fr)

### IV - Restauration

Les repas du midi sont à prévoir. Un espace pour se restaurer (tables, chaises...) sera disposé sur le site.

Une buvette sera ouverte sur place.

### V - Horaires

La journée se déroule de 10h à 16h00 avec une pause le midi.

*Comité Départemental Sport Adapté de Maine et Loire*

*[cdsportadapte49@orange.fr](mailto:cdsportadapte49@orange.fr) / 02.41.79.49.81 ou 07.86.41.49.86*



## REGLEMENT DU DEFI NATURE LIGERIEN SPORT ADAPTE

### Règlement général

#### I - Les Défis

Le Défi Nature Sport Adapté se compose de trois défis :

**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 inférieur à 30 minutes par activité.

**Le Défi Aventurier** : 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 compris entre 30 minutes et 1 heure.

**Le Défi Expert** : 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 le parcours avec un objectif défini au préalable dans le règlement de chaque activité.

#### II - Composition de l'équipe et choix du défi

Chaque équipe, **constituée de 3 personnes** (2 sportifs minimum et bénévoles, dirigeants, parents), devra s'inscrire sur un défi qui lui correspond dans chacune des activités. Il lui sera remis un carton de participation sur lequel sont stipulés les activités sélectionnées et les défis choisis. Lorsque l'équipe se présentera sur l'activité, les 3 participants devront réaliser le défi dans son intégralité pour que celui-ci soit validé pour l'équipe.

Des regroupements de plusieurs clubs ou établissements peuvent être faits pour constituer une équipe.

#### III - L'équipement

Le matériel nécessaire aux activités peut être fourni par l'organisateur.

Les équipes peuvent amener leur propre matériel (VTT, bâtons marche nordique, etc...).

⇒ **Le Défi Découverte**

Ce défi consiste à réaliser **un parcours de 800m** entièrement balisé de part et d'autre, dans un endroit peu accidenté, sans obstacle et sans contrainte de temps.

L'épreuve se déroule sous forme de relais, chacun des 3 concurrents devra réaliser l'ensemble du parcours l'un après l'autre pour que le défi soit remporté.

⇒ **Le Défi Aventurier**

Ce défi consiste à réaliser en équipe **un parcours de 3 kilomètres** en vélo sans contrainte de temps.

Le parcours peut être parsemé de quelques montées et descentes sans difficultés majeures.

Les sportifs de l'équipe devront être capable de freiner et de rouler en autonomie en toute sécurité.

Les 3 sportifs devront franchir la ligne d'arrivée ensemble pour que le défi soit remporté.

⇒ **Le Défi Expert**

Ce défi consiste à réaliser en équipe **un parcours de 5 kilomètres** en vélo parsemés d'obstacles naturels divers tels que des fortes pentes à monter ou descendre, des passages à faible vitesse où le pilotage est dominant et des passages où l'adhérence peut être précaire.

Le défi est relevé si l'équipe a réalisé la totalité du parcours dans un temps inférieur à 45minutes.



⇒ **Le Défi Découverte**

Ce défi consiste à réaliser **un parcours de 800m** entièrement balisé de part et d'autre.

Le parcours présente aucune difficulté particulière, sans dénivelé et sur des chemins faciles d'accès.

Le défi est réalisé si l'équipe passe la ligne d'arrivée groupée.

⇒ **Le Défi Aventurier**

Ce défi consiste à réaliser **un parcours de 1,5 kilomètre** en marche nordique et réaliser des changements d'allure tout au long du parcours. Les changements d'allures seront matérialisés par des pictogrammes.

Le défi est relevé si l'équipe réalise le parcours ensemble et dans son intégralité sans contrainte de temps.

⇒ **Le Défi Expert**

Ce défi consiste à réaliser **un parcours de 3 kilomètres** de marche nordique en moins de 35 minutes.

Cette contrainte de temps implique que les sportifs devront être en mesure de trotter ou marcher à une allure soutenue tout en devant gérer les obstacles du parcours (montées, descentes, franchissements de tronc d'arbre, branches...)

Le défi est réalisé si l'équipe réalise le parcours ensemble et dans le temps imparti (35minutes).



⇒ **Le Défi Découverte**

Ce défi consiste à découvrir la course d'orientation en réalisant **un parcours d'initiation de 5 balises** en mixant l'utilisation de photos du site pour identifier les postes et de jalons pour suivre un itinéraire.

Les équipes progressent sur le parcours en groupe. Les référents devront accompagner le groupe sur le parcours.

Le parcours est en étoile et simplifié. L'équipe revient au point de départ pour faire valider sa balise avant de repartir sur la suivante.

Le défi est validé si l'équipe réussit à trouver 5 balises.

⇒ **Le Défi Aventurier**

Ce défi consiste à réaliser **un parcours de 10 balises** permettant aux sportifs de rentrer dans la logique de l'activité.

Le parcours est en étoile et l'équipe revient au point de départ pour faire valider sa balise avant de repartir sur la suivante. Le parcours comprend diverses difficultés (dénivellations, choix d'itinéraire le plus approprié...). Les référents devront accompagner le groupe.

Le défi est validé si l'équipe réussit à trouver les 10 balises.

⇒ **Le Défi Expert**

Ce défi consiste à réaliser **un parcours de 15 balises** permettant aux sportifs de rentrer dans la logique de l'activité.

Le parcours est en étoile et l'équipe revient au point de départ pour faire valider sa balise avant de repartir sur la suivante. Le parcours comprend diverses difficultés (dénivellations, choix d'itinéraire le plus approprié...) pour l'équipe afin de **respecter le temps imparti (2 heures)**. Les référents devront accompagner le groupe.

Le défi est validé si l'équipe réussit à trouver les 15 balises.



⇒ **Défi Découverte**

Sur le principe d'un biathlon, l'équipe doit réaliser **2 tours** d'une boucle de marche d'environ 400m. Cette boucle se termine sur un pas de tir à la sarbacane. Au premier passage les sportifs devront tirer en position couché, au deuxième passage les tirs se feront debout. Chaque sportif devra tirer 3 flèches à chacun de ses passages sur le pas de tir.

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

⇒ **Défi Aventurier**

Sur le principe d'un biathlon, l'équipe doit réaliser **4 tours** d'une boucle de marche d'environ 400m. Cette boucle se termine sur un pas de tir à la sarbacane. Au premier passage les sportifs devront tirer en position couché, au deuxième passage les tirs se feront debout. Chaque sportif devra tirer 3 flèches à chacun de ses passages sur le pas de tir.

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

⇒ **Défi Expert**

Sur le principe d'un biathlon, l'équipe doit réaliser **6 tours** d'une boucle de marche d'environ 400m. Cette boucle se termine 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.

Le défi est validé si l'équipe réalise 6 tours de circuit et passe la ligne d'arrivée groupée.





## Quizz Faune et Flore, 3 niveaux de questions

- ⇒ **Défi Découverte**  
Répondre positivement à 3 questions sur 10
- ⇒ **Défi Aventurier**  
Répondre positivement à 5 questions sur 10
- ⇒ **Défi Expert**  
Répondre positivement à 7 questions sur 10



⇒ **Défi Découverte**

Ce défi consiste à monter l'équipe entière dans le canoë, s'éloigner à 10m du bord (avec l'aide d'un animateur), revenir et ressortir du canoë.

Le défi est relevé si l'équipe réalise entièrement le défi.

⇒ **Défi Aventurier**

Ce défi consiste à monter l'équipe entière dans le canoë, réaliser une boucle de 200m, revenir et ressortir du canoë.

Le défi est relevé si l'équipe réalise entièrement le défi.

⇒ **Défi Expert**

Ce défi consiste à monter l'équipe entière dans le canoë, réaliser une boucle autour des îles (présentes sur le site), revenir et ressortir du canoë.

Le défi est relevé si l'équipe réalise entièrement le défi.



L'activité Accrobranche est proposée aux équipes dans le cadre d'une découverte de cette activité.

Cette activité est proposée sans défi particulier, juste découverte et plaisir.