Fédération Française du Sport Adapté

Défi Nature Sport Adapté

8ème édition

Parc de l'Abre Sec – AUXERRE

20-21-22 septembre 2022

Soutenu par

MINISTÈRE CHARGÉ DES SPORTS
Liberté
Égalité
Fraternité

AGENCE NATIONALE DU SPORT

Fédération Française du Sport Adapté Yonne

RÉGION BOURGOGNE FRANCHE COMTE

l'Yonne CONSEIL DÉPARTEMENTAL

communauté de l'auxerrois

AUXERRE

Yonne réceptions Traiteur événementiel

C-MY PUB

LA BRASSERIE BBY DES BORDS DE L'YONNE

XLS ORGANISATION

idemasport Fournisseur d'idées et d'innovations

malakoff humanis

SOMMAIRE

LE MOT DU PRÉSIDENT DU COMITÉ D'ORGANISATION 1

LE MOT DU VICE-PRÉSIDENT DU COMITÉ D'ORGANISATION 2

PRÉSENTATION DE LA VILLE D'AUXERRE 3

COMITÉ D'ORGANISATION 4

INFORMATIONS GÉNÉRALES 5

INFORMATIONS TECHNIQUES 9

FICHE ASSOCIATION 10

FICHE D'ENGAGEMENT DES ÉQUIPES 11

FICHE DES ACTIVITÉS PROPOSÉES 12

FICHE RÉCAPITULATIVE POUR VALIDATION DES INSCRIPTIONS 13

ANNEXES 14

- ANNEXE 1 : LISTE DES HÉBERGEMENTS 14
- ANNEXE 2 : RÈGLEMENT DU DÉFI NATURE SPORT ADAPTÉ 15
- ANNEXE 3 : RÈGLEMENT DES ACTIVITÉS 16
- ANNEXE 4 : RIB FFSA 20

PARTENAIRES DU DÉFI NATURE SPORT ADAPTÉ 2022 21

LE MOT DU PRÉSIDENT DU COMITÉ D'ORGANISATION

« C'est avec plaisir que je vous donne rendez-vous, du 20 au 22 septembre 2022, parc de l'Arbre-Sec à Auxerre pour la 8e édition du Défi nature Sport Adapté. Organisée par le CDSA de l'Yonne – qui a accueilli avec succès le championnat de France de para athlétisme adapté en 2020 et celui de para tennis adapté en 2021 – cette édition a le soutien du département de l'Yonne, de la communauté d'agglomération de l'Auxerrois, sans oublier celui de l'ANS, d'Idema Sport et de Malakoff Humanis.

Au travers de ces DNSA nous offrons la possibilité aux licenciés, ne voulant ou ne pouvant pas participer à un rendez-vous compétitif, de se retrouver ensemble pour un rendez-vous national de qualité, permettant à tous – quels que soient leurs désirs, leurs capacités et leurs besoins – de vivre la passion du sport.

Les équipes, composées de 7 sportifs, participeront sous forme de défis (découverte, santé, performance) aux activités canoë-kayak, course d'orientation, escalade, sarbathlon, tir à l'arc et, grande première, triathlon.

Les participants pourront par ailleurs tester le disc golf, le foot golf, le kart à pédales, le poull ball et la tyrolienne. Des tests d'aisance aquatique et le Savoir rouler à vélo adapté (SRAVA) seront également proposés, tandis que les participants pourront se rendre à l'Espace prévention et détection santé – soutenu par Malakoff Humanis – afin de rencontrer un médecin, un podologue et un opticien.

Je souhaite à tous les participants, qu'ils soient sportifs, accompagnateurs ou spectateurs, un excellent Défi nature Sport Adapté, empreint des valeurs que défend notre fédération. »

Marc TRUFFAUT
Président du Comité d'Organisation
Président de la Fédération Française
du Sport Adapté

LE MOT DU VICE-PRÉSIDENT DU COMITÉ D'ORGANISATION

« Comme chaque année depuis un certain temps, nous accueillons un évènement national.

Pour cette année 2022, ce sera le Défi nature Sport Adapté. Merci à notre fédération de nous l'avoir confié. C'est avec une grande joie que le CDSA 89 vous accueille. Nous avons à cœur que cet évènement reste gravé dans votre esprit.

Notre ville ainsi que notre département et notre région sont fiers de vous accueillir.

Que la fête du Défi Nature commence ! Eclatez-vous comme nous nous sommes éclatés à l'organiser.

Vive le Sport Adapté ! »

Xavier CHOIRAL
Vice-président du comité d'organisation
Président du Comité départemental Sport Adapté de l'Yonne

PRÉSENTATION DE LA VILLE D'AUXERRE

Auxerre, 35 000 habitants est la préfecture du département de l'Yonne et appartient à la région Bourgogne-Franche-Comté. Elle est la principale ville de la Communauté de l'Auxerrois qui rassemble 68 000 habitants. On peut dire d'elle qu'elle a les atouts d'une grande tout en gardant les attraits de la campagne qui se déroule à ses pieds. En plus d'un patrimoine historique et naturel exceptionnel, les Auxerrois bénéficient des nombreux avantages que l'on trouve habituellement dans les métropoles beaucoup plus peuplées.

Elle a toujours joué un rôle de transition territoriale sur l'axe Paris-Lyon. Elle est traversée par la rivière Yonne. Elle est d'ailleurs née du croisement de la rivière et de la via agrippa, route terrestre aménagée par les romains. Pendant des siècles, le bois du Morvan et le vin des coteaux d'Irancy et de l'auxerrois ont transité par voie fluviale, au départ d'Auxerre jusqu'à Paris et même à la cour du roi.

Auxerre est connue de nombreux automobilistes, vacanciers, qui la longent lorsqu'ils empruntent l'autoroute A6 qui relie Paris à Lyon. Cela permet de rejoindre la capitale en voiture en moins de deux heures. Depuis quelques années, grâce au cadencement des horaires SNCF, qui prévoit un trajet aller ou retour par heure, le train relie Auxerre à Paris (gare de Bercy) en 95 minutes.

La réputation, ville d'art et d'histoire repose sur son très riche patrimoine historique qui fit d'elle la ville aux 30 églises et conféra aux archevêques d'Auxerre un pouvoir qui débordait largement le cadre de la région.

À Auxerre, on peut également faire du sport en adhérant, comme 8 000 auxerrois à l'une des associations sportives ou pratiquer le sport loisir. La diversité des installations sportives et leur qualité font d'Auxerre l'une des villes les plus sportives de France.

COMITÉ D'ORGANISATION

Président

Marc TRUFFAUT

Vice-président

Xavier CHOIRAL

Direction fédérale

Marie-Paule FERNEZ
Jeremy RABU

Responsable des finances

Christine GHYS

Responsable coordination/logistique

Jules COULON

Responsable de la commission développement durable

Pascal GRIFFAULT

CONTACT

Jeremy RABU
Chargé de mission – Événementiel sportif

FFSA
3 rue Cépré – 75015 – Paris

01 42 73 90 16
07 82 74 47 56
definature@sportadapte.fr

INFORMATIONS GÉNÉRALES

1. Conditions de participation

Le Défi Nature Sport Adapté est ouvert aux licenciés FFSA, adultes et jeunes, compétitifs et non compétitifs, sans contre-indications médicales pour les disciplines proposées, et aux licenciés « autre pratiquant ». La licence découverte est également possible pour cet événement.

Cette manifestation ayant pour but de faire pratiquer des personnes en situation de handicap mental et/ou psychique et des personnes valides, la participation se fait par équipes de 7 sportifs dont 1 à 3 sportifs n'étant pas en situation de handicap avec une licence « autre pratiquant ». Des accompagnateurs ne pratiquant pas les activités peuvent également faire partie de l'équipe. Les structures souhaitant licencier leurs sportifs doivent se rapprocher d'un club ou du comité départemental FFSA présents sur leur territoire.

La licence 2021-2022 est encore valable pour cet événement.

Merci de prendre note de l'information suivante concernant les activités nautiques :

Arrêté du 9 septembre 2015 relatif aux conditions préalables de pratique dans les établissements d'activités physiques et sportives mentionnées aux articles A. 322-42 et A. 322-64 du code du sport.

Pour participer aux activités nautiques proposées au défi nature, chaque équipe devra joindre au dossier d'inscription, et ce pour chaque sportif :

1) Un certificat qui mentionne la réussite au test du sauv'nage

ou

2) Une attestation de sa capacité à savoir nager vingt-cinq mètres et à s'immerger. Lorsque le pratiquant n'a pas la capacité juridique, son représentant légal atteste de cette capacité

ou

3) Un certificat qui mentionne la réussite au test d'aisance aquatique

Ce test permet de s'assurer que le pratiquant est apte à :

- Effectuer un saut dans l'eau ;
- Réaliser une flottaison sur le dos pendant cinq secondes ;
- Réaliser une sustentation verticale pendant cinq secondes ;
- Nager sur le ventre pendant vingt mètres ;
- Franchir une ligne d'eau ou passer sous une embarcation ou un objet flottant.

Ce test peut être réalisé avec ou sans brassière de sécurité.

Possibilité de passer le test du sauv'nage le mardi 20 septembre, à partir de 14h30 jusqu'à 18h00, au stade nautique de l'arbre sec, 83 avenue Yver, 89000 Auxerre, situé à environ 100m du point d'accueil.
Merci de préciser votre heure d'arrivée et le nombre de sportifs concernés lors de votre retour du dossier d'inscription.

2. Restauration

La restauration sera assurée par l'organisateur. Toutes les équipes mangeront sur place : au Stade Auxerrois Tennis, 27 Rue de Preuilly, 89000 Auxerre, le 20/09 de 19h00 à 21h00 et le 21/09 de 12h00 à 14h00 puis de 19h30 à 23h00 pour la soirée de gala.
Les paniers repas pour le déjeuner du 22/09 seront distribués directement sur le site de la manifestation, au parc de l'arbre sec, 81 avenue Yver, 89000 Auxerre.
Le Stade Auxerrois Tennis est situé à moins de 300m du site d'accueil et des activités (moins de 5 minutes à pied).

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

Une liste d'hébergements est fournie en annexe 1 de ce dossier afin que vous puissiez les contacter directement pour réservation.

5. Transport

Les différentes activités prendront toutes place au parc de l'arbre sec, 81 avenue Yver, 89000 Auxerre. Les déplacements entre chaque activité s'effectueront donc à pied très rapidement.
Le roulement des activités sera organisé de sorte que les équipes aient le temps de se déplacer, sans se précipiter, vers leur prochaine activité.
Des places de parking gratuites sont disponibles avec un grand nombre de place aux adresses suivantes :

- Parking du stade nautique de l'arbre sec, 83 avenue Yver, 89000 Auxerre à 400m/5 min à pied de l'accueil
- Parking de la Noue, 52 avenue Yver, 89000 Auxerre à 650m/8 min à pied de l'accueil

6. Espace prévention et détection santé

Comme cela est le cas depuis l'édition 2017, un espace prévention et détection santé, mis en place avec le partenaire principal de la FFSA Malakoff Humanis, sera mis en place sur cet événement, toute la journée du mercredi.
Vous pourrez trouver sur cet espace différents ateliers de dépistage et de bilan santé animés par des professionnels du secteur médical et/ou paramédical (médecin généraliste ou médecin du sport, podologue et opticien).

7. Développement durable

La FFSA s'étant engagée dans une démarche écoresponsable sur les événements qu'elle organise, c'est pourquoi plusieurs actions seront mises en place. De nombreux points d'eau seront disponibles et accessibles sur l'événement, c'est pourquoi nous demandons à tous les participants (sportifs, accompagnateurs, bénévoles,

organisateurs, etc.) d'apporter leur propre gourde. En effet, dans un but de limiter la production de déchets lors de l'événement, nous ne distribuerons pas de bouteilles d'eau.
Par ailleurs, nous vous informons qu'une buvette sera mise en place pendant l'événement sur laquelle des boissons pourront vous être servies dans des éco cups. Si vous avez des éco cups en votre possession, nous vous remercions de bien vouloir les apporter, sinon, nous pourrons toujours en fournir sous forme de consigne.

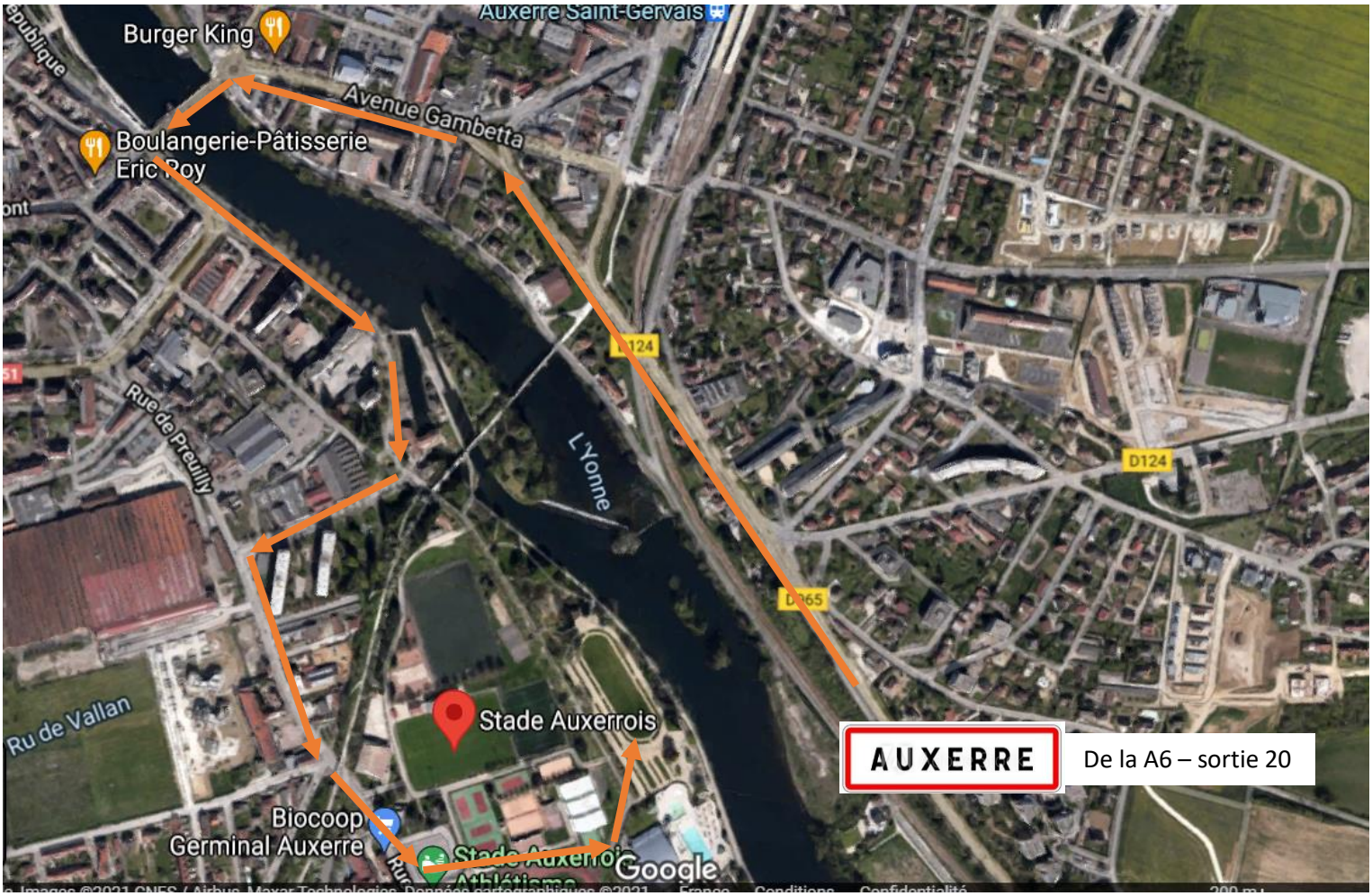
8. Accès

Par la route :

- Desservie par l'autoroute A6
- 15 minutes entre la sortie 20 de l'autoroute A6 et le lieu de la manifestation

Par le train :

- Gare Auxerre Saint Gervais
- 15 minutes à pied du lieu de la manifestation



9. Retour des dossiers d'inscription

Pour des soucis d'organisation, les dossiers sont à retourner à l'adresse suivante (par voie postale ou par mail) **au plus tard le vendredi 29 juillet 2022** :

FFSA
À l'attention de Jeremy RABU
Défi Nature Sport Adapté 2022
3 rue Cépré – 75015 – Paris
definature@sportadapte.fr

Nous vous remercions de privilégier le retour des inscriptions par mail.

INFORMATIONS TECHNIQUES

1. Programme prévisionnel

MARDI 20 SEPTEMBRE 2022

À partir de 14h00 : Accueil des équipes **au parc de l'arbre sec**
14h30 – 18h00 : Test d'aisance aquatique **au stade nautique de l'arbre sec**
14h30 – 18h00 : Pratique des activités facultatives **au parc de l'arbre sec**
18h30 – 19h00 : Réunion d'information **au parc de l'arbre sec**
19h00 – 21h00 : Diner **au Stade Auxerrois**

MERCREDI 21 SEPTEMBRE 2022

9h00 – 12h00 : Pratique des activités et espace prévention et détection santé **au parc de l'arbre sec**
12h00 – 14h00 : Déjeuner **au Stade Auxerrois**
14h00 – 18h00 : Pratique des activités et espace prévention et détection santé **au parc de l'arbre sec**
19h30 – 23h00 : Soirée de gala **au Stade Auxerrois**

JEUDI 22 SEPTEMBRE 2022

9h00 – 11h30 : Pratique des activités facultatives **au parc de l'arbre sec**
10h00 – 11h30 : Distribution des paniers-repas **au parc de l'arbre sec**
12h00 : Fin de l'événement

2. Rappel du règlement

Retrouvez le règlement général du Défi Nature Sport Adapté en annexe 2, ainsi que les règlements par activités en annexe 3.

Défi Nature Sport Adapté
20 au 22 septembre 2022 à Auxerre (89)

FICHE ASSOCIATION

À retourner au plus tard le vendredi 29 juillet 2022

N° affiliation FFSA :	Nom de l'association ou de l'établissement :
Adresse postale :	
Nom et coordonnées du responsable de l'équipe :	
Téléphone :	Adresse mail :

FORMULES D'INSCRIPTION :

Formules	Prix Unitaire	Nombre	Montant
FORFAIT SPORTIF (Pour **TOUTES** les personnes qui pratiqueront les activités, en situation de handicap ou non) (4 repas dont la soirée de gala)	**70€**		
FORFAIT ACCOMPAGNATEUR (4 repas dont la soirée de gala)	**50€**		

Montant total : …….. euros

De préférence par virement bancaire **(voir RIB en annexe 4)**
ou
Par chèque à l'ordre de : **FFSA Défi nature 2022**
N° de chèque : ……
Nom de la banque : ……

LIEU : ……

DATE : …… **Signature du responsable**

Défi Nature Sport Adapté
20 au 22 septembre 2022 à Auxerre (89)

FICHE D'ENGAGEMENT DES ÉQUIPES

À retourner au plus tard le vendredi 29 juillet 2022

N° Affiliation FFSA :			
Nom de l'association ou de l'établissement :			
Nom du responsable d'équipe : (1 par équipe)			
N° téléphone portable du responsable d'équipe :			
Heure d'arrivée prévue le mardi 20/09 :		Heure de départ prévue le jeudi 22/09 :	

	N° Licence	Nom	Prénom	Date de naissance	Sexe	Taille t-shirt
Sportif 1						
Sportif 2						
Sportif 3						
Sportif 4						
Sportif 5						
Sportif 6						
Sportif 7						
Accompagnateur 1						
Accompagnateur 2						
Accompagnateur 3						

FICHE DES ACTIVITÉS PROPOSÉES

Cocher les cases correspondantes :

3 activités défi minimum, 6 maximum + activités facultatives

Veuillez noter qu'il est possible de s'inscrire sur des défis différents suivant les activités.

Défi découverte		Défi énergie		Défi performance	
Course d'orientation		Course d'orientation		Course d'orientation	
Escalade		Escalade		Escalade	
Kayak		Kayak		Kayak	
Sarbathlon		Sarbathlon		Sarbathlon	
Tir à l'arc		Tir à l'arc		Tir à l'arc	
Triathlon		Triathlon	Non proposé	Triathlon	Non proposé

Activités facultatives (Les cases sont noires lorsque l'activité n'est pas disponible le jour indiqué)			
	Mardi après-midi	Mercredi	Jeudi matin
Disc golf			
Foot golf			
Kart à pédales			
Poull ball			
Sauv'nage			
Savoir Rouler À Vélo Adapté (SRAVA)			
Tyrolienne			

FICHE RÉCAPITULATIVE 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 l'équipe 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 !

À retourner au plus tard le **vendredi 29 juillet 2022** :

- ☐ La fiche association
- ☐ La (Les) fiche(s) d'engagement des équipes
- ☐ La (Les) fiche(s) des activités proposées
- ☐ La participation financière (le règlement complet)

L'ensemble de ces documents sont à retourner à :

FFSA
À l'attention de Jeremy RABU
Défi Nature Sport Adapté 2022
3 rue Cépré, 75015 PARIS
definature@sportadapte.fr

À avoir sur soi impérativement pendant la manifestation :

- ☐ Les licences de tous les participants en cours de validité
- ☐ Les photocopies de la carte de sécurité sociale + mutuelle (une par sportif)
- ☐ Les ordonnances pour les traitements en cours

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, si elle n'est pas présente pendant l'événement, a la charge de transmettre l'ensemble des modalités de participation aux personnes qui accompagnent les sportifs pendant la manifestation.

ANNEXES

ANNEXE 1 : LISTE DES HÉBERGEMENTS

Nom hébergements	Coordonnées	Tarifs	Kilomètres de la manifestation
Camping Municipal d'Auxerre	8 route de Vaux, 89000 Auxerre 03 86 52 11 15 campingauxerre@outlook.fr	Location/jour 35,00€ Caution location 250€+50€	2 min en voiture 13 min à pied
Hôtel du Commerce	5 rue René Schaeffer, 89000 Auxerre 03 86 52 03 16	À partir de 58€	8 min en voiture 20 min à pied
La maison des Randonneurs	5 rue Germain Bénard, 89000 Auxerre 03 86 41 43 22	À partir de 59€	4 min en voiture 18 min à pied
Ibis budget Auxerre Centre	28 rue Étienne Dolet, 89000 Auxerre 08 92 70 00 02 HA1R3@accor.com	À partir de 60€	6 min en voiture 17 min à pied
Hôtel des Deux Gares	17 rue Paul Doumer, 89000 Auxerre 03 86 46 90 06	À partir de 60€	6 min en voiture 17 min à pied
Hôtel ibis Auxerre Centre	1 avenue Jean Jaurès, 89000 Auxerre 03 86 48 30 55 H1361@accor.com	À partir de 77€	4 min en voiture 14 min à pied
Hôtel Normandie	41 boulevard Vauban, 89000 Auxerre 03 86 52 57 80 reception@hotelnormandie.fr	À partir de 84€	7 min en voiture 26 min à pied

ANNEXE 2 : RÈGLEMENT DU DÉFI NATURE SPORT ADAPTÉ

Le Défi Nature Sport Adapté (DNSA) est une manifestation nationale de loisirs. Il est composé de plusieurs sports de nature, se pratiquant en plein air et en milieu naturel. Il se compose de 3 défis 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 énergie : Il permet de s'adonner à une activité, déjà pratiquée ou non, avec un objectif de durée et de régularité. Le niveau technique est accessible et le temps de pratique est d'environ 1 heure.
- 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.

NB :

- **Veuillez noter qu'il est possible de s'inscrire sur des défis différents suivant les activités.**
- **Le temps de pratique peut varier en fonction du nombre d'équipes inscrites sur chaque activité.**

Une liste non exhaustive d'activités sports de nature est proposée et l'organisateur choisira 6 activités dans lesquelles chacun des défis sera proposé. Chaque équipe devra s'inscrire sur un défi qui lui correspond dans les activités proposées (minimum 3 activités sur l'ensemble des activités proposées). L'organisateur aura la possibilité de proposer des activités de nature (sportives ou autres, telles que culturelles) facultatives hors défis en fonction des possibilités qu'offre le site. Si possible, ces activités seront des spécialités régionales.

Cette manifestation ayant pour but de faire pratiquer des personnes en situation de handicap mental et/ou psychique et des personnes valides, chaque équipe est constituée de 7 sportifs dont 1 à 3 n'étant pas en situation de handicap mental et/ou psychique. 1, 2 ou 3 accompagnateurs ne pratiquant pas les activités peuvent également faire partie de l'équipe. Un carton de participation sera remis à chaque équipe. Sur ce carton sont stipulées les activités sélectionnées et les défis choisis. Lorsque l'équipe se présentera sur l'activité, les participants devront réaliser le défi dans son intégralité pour que celui-ci soit validé pour l'équipe.

NB :

- Chaque participant devra être licencié à la FFSA :
  - Pour les sportifs en situation de handicap mental et/ou psychique : licence adulte ou jeune, compétitive ou non compétitive ou licence découverte
  - Pour les sportifs n'étant pas en situation de handicap mental et/ou psychique : licence autre pratiquant ou découverte
- Si besoin, l'équipe pourra être soutenue par des accompagnateurs supplémentaires dont les résultats ne seront pas intégrés dans la validation du défi.
- Des regroupements de plusieurs associations/établissements peuvent être faits pour constituer une équipe

Le Défi Nature Sport Adapté est relevé par l'équipe si elle a atteint les objectifs qu'elle s'est elle-même fixée à son inscription.
Le matériel nécessaire aux activités devra être fourni par l'organisateur. Les équipes peuvent apporter leur propre matériel. 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 téléphone portable.
Le nombre total d'équipe est limité afin de garantir une certaine qualité et convivialité dans le déroulement de la manifestation.

ANNEXE 3 : RÈGLEMENT DES ACTIVITÉS

ACTIVITÉS IMPOSÉES

1. Course d'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. 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 énergie :
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. 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. Le défi est validé si l'équipe réussit à trouver 6 balises en moins de 45 minutes.

2. 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 énergie :
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) 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.

3. Kayak

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 énergie :
Ce défi consiste à réaliser un parcours autour de trois bouées positionnées sur le lac pour 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 un parcours sous forme de relais parsemé de bouées. Chaque bouée devra être touchées 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.
Le défi est validé si tous les relayeurs de l'équipe réalisent le parcours.

4. 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 débuter 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 énergie :
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 débuter 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 débuter 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.

5. Tir à l'arc

Défi découverte :
Au début du défi, un petit temps explicatif des techniques de tir à l'arc est prévu, ainsi qu'un temps d'échauffement d'une durée maximum de 15 minutes. L'équipe se trouve à une distance de 8 m de la cible sur laquelle est fixée un blason de 80 cm de diamètre. Chaque sportif tire successivement 3 flèches. Une fois que toute l'équipe a tiré, le calcul des points est effectué. Le défi est validé si chaque membre de l'équipe tire ses 3 flèches.

Défi énergie :
Au début du défi, un petit temps explicatif des techniques de tir à l'arc est prévu, ainsi qu'un temps d'échauffement d'une durée maximum de 15 minutes. L'équipe se trouve à une distance de 10 m de la cible sur laquelle est fixée un blason de 80 cm de diamètre. Chaque sportif tire successivement 4 flèches. Une fois que toute l'équipe a tiré, le calcul des points est effectué. Le défi est validé si chaque membre de l'équipe tire ses 4 flèches.

Défi performance :
Au début du défi, un petit temps explicatif des techniques de tir à l'arc est prévu, ainsi qu'un temps d'échauffement d'une durée maximum de 15 minutes. L'équipe se trouve à une distance de 12 m de la cible sur laquelle est fixée un blason de 80 cm de diamètre. Chaque sportif tire successivement 5 flèches. Une fois que toute l'équipe a tiré, le calcul des points est effectué. Le défi est validé si chaque membre de l'équipe tire ses 5 flèches, et que sur le total de flèches tirées, la moitié ait atteint au moins la zone bleue.

6. Triathlon

Défi découverte :
Ce défi consiste à réaliser un parcours sans difficulté particulière dans l'ordre suivant : 25 mètres en natation, 1000 mètres maximum en cyclisme et 400 mètres maximum en course à pied.
Le défi est validé si l'équipe réalise la totalité du parcours.

Défi énergie :
Étant donné que l'activité triathlon est mise en place pour la première fois cette année, ce défi n'est pas proposé.

Défi performance :
Étant donné que l'activité triathlon est mise en place pour la première fois cette année, ce défi n'est pas proposé.

Merci de noter que les organisateurs se donnent le droit d'adapter ces règlements et la durée des activités en fonction du nombre d'équipes inscrites sur chacune de celles-ci.

ACTIVITÉS FACULTATIVES ET EN ACCÈS LIBRE

Activités facultatives

Ces activités ne comptent pas dans les 3 activités minimum imposées.

1. **Disc golf**

Une initiation au disc golf sera proposée aux équipes qui se seront inscrites sur cette activité. **Disponible le mardi après-midi.**

2. **Foot golf**

Une initiation au foot golf sera proposée aux équipes qui se seront inscrites sur cette activité. **Disponible le mardi après-midi.**

3. **Kart à pédales**

Une initiation au kart à pédales sera proposée aux équipes qui se seront inscrites sur cette activité. **Disponible le jeudi matin.**

4. **Poull ball**

Une initiation au surf sera proposée aux équipes qui se seront inscrites sur cette activité. **Disponible le jeudi matin.**

5. **Sauv'nage**

Il sera possible, pour les sportifs qui le souhaitent et qui ne l'ont pas déjà, de passer le test du sauv'nage afin de pouvoir participer aux activités nautiques mises en place sur l'événement. **Disponible le mardi après-midi.**

6. **Savoir Rouler À Vélo Adapté (SRAVA)**

Il sera possible, pour les sportifs qui le souhaitent et qui ne l'ont pas déjà, de passer le test du Savoir Rouler À Vélo Adapté (SRAVA). **Disponible le mardi après-midi.**

7. **Tyrolienne**

Une petite descente en tyrolienne sera proposée aux équipes qui se seront inscrites sur cette activité. **Disponible le jeudi matin.**

ANNEXE 4 : RIB FFSA

RELEVE D'IDENTITE BANCAIRE

Titulaire
F.F.S.A

Domiciliation
SG PARIS XV (03530)
164 RUE DE JAVEL
75739 PARIS

Référence bancaire

Code banque	Code guichet	N° compte	Clé RIB
30003	03085	00037290794	86

IBAN : **FR76 3000 3030 8500 0372 9079 486**
BIC-ADRESSE SWIFT : **SOGEFRPP**

PARTENAIRES DU DÉFI NATURE SPORT ADAPTÉ 2022

Partenaires institutionnels

Soutenu par MINISTÈRE CHARGÉ DES SPORTS

AGENCE NATIONALE DU SPORT

RÉGION BOURGOGNE FRANCHE COMTE

l'Yonne CONSEIL DÉPARTEMENTAL

communauté de l'auxerrois

AUXERRE

Partenaire principal

malakoff humanis

Partenaire officiel

idemasport. Fournisseur d'idées et d'innovations

Partenaires locaux

Fédération Française du Sport Adapté Yonne

Yonne réceptions

XLS ORGANISATION

C-MY PUB

BRASSERIE BBY DES BORDS DE L'YONNE