

Jetez-vous à l'eau !
À chacun son défi !



Défis Aquatiques Sport Adapté

5 - 6 décembre 2014
à la Rochelle

Défi Santé
Défi Découverte
Défi Performance



MINISTÈRE
DE LA VILLE,
DE LA JEUNESSE
ET DES SPORTS



malakoff médéric

PRESENTATION DE LA VILLE HOTE



Ville dynamique, accueillante et vivante, **La Rochelle** saura vous séduire, pour quelques heures ou quelques jours, par son **caractère maritime** tout d'abord. Cité ancrée sur la **côte atlantique**, à proximité des **îles de Ré et d'Oléron**, La Rochelle se vit et se découvre à travers ses **différents ports** : Vieux Port en centre-ville, port de Plaisance des Minimes, port de Commerce de La Pallice, port de pêche de Chef de Baie.

Son plan d'eau exceptionnel et son goût du défi sportif en font une **citité phare du nautisme national et international**.

A la Rochelle, venez vivre l'Océan dans la ville avec son **patrimoine prestigieux** ensuite, préservé et valorisé au fil des ans. **La Rochelle la Blanche**, et ses **deux Tours** qui gardent le Vieux Port; mais également ses églises, ses **rues secrètes bordées d'arcades**, ses vieilles maisons de bois ou aristocratiques, ses hôtels particuliers qui vous feront revivre une Histoire passionnante ...

De plus, les **Arts & la Culture** se vivent ici au quotidien. La Rochelle vit avec intensité au rythme de grands événements tels que les **Francofolies**, le **festival International du Film**, le **Grand Pavois**, le **Festival de La Fiction TV**, le **festival "Jazz entre les deux tours"**, et bien d'autres encore !

A La Rochelle, venez vivre un patrimoine authentique et vivant, et plongez au cœur de l'événement!

La Rochelle vous séduira aussi par la **qualité de vie** enfin. Lorsqu'on parle d'**environnement**, le nom de La Rochelle y est souvent associé. L'image de la cité se fond dans celle de la "**qualité de ville**", tant est forte la volonté de garder **La Rochelle belle et innovante**, et d'en faire un modèle d'**écologie urbaine**.

La ville fait la part belle aux **transports "propres"** (vélos en libre-service, navettes électriques, bus de mer, voitures électriques ...) et aux **espaces naturels** (parcs et jardins, marais de Tasdon, plage labellisée "Pavillon bleu").

A la Rochelle, venez vivre une expérience unique de qualité environnementale et touristique ...

LE COMITE D'ORGANISATION

Président

Serge DIVET

Responsables du projet

Richard DUPUY et Bertrand SEBIRE

Responsable de la Communication

Richard DUPUY

Responsable des finances

Yann MEHEUX

Responsable administratif

Emmanuelle RONSERAY

Responsables de la Commission Sportive

Bertrand SEBIRE et Guillaume BESNAULT

Contact:

Ligue Sport Adapté Poitou-Charentes

CREPS Poitou-Charentes - 86580 VOUNEUIL SOUS BIARD

ligue@sportadapte-pch.fr

05.49.36.06.43 / 06.87.90.61.45

PRESENTATION DE LA MANIFESTATION

Afin de pouvoir proposer une pratique de la natation diversifiée, la FFSA lance les « journées natation pour tous », manifestation non compétitive nationale organisée en décembre 2014 destinée à être renouvelée chaque année.

Conditions de participation :

Les critères d'inscriptions sont les suivants :

- Constituer une ou plusieurs équipes représentant un club, une entente ou un département
- Tous les participants doivent être licenciés à la FFSA.
- Pour des raisons de sécurité, tous les nageurs doivent avoir validé l'explorance.

Les équipes sont composées **de 7 nageurs et 2 encadrants**. Elles choisissent les défis (découverte, santé, performance) auxquels elles souhaitent participer.

La manifestation est limitée aux 250 premiers inscrits (encadrement inclus).

LIEU DE LA MANIFESTATION

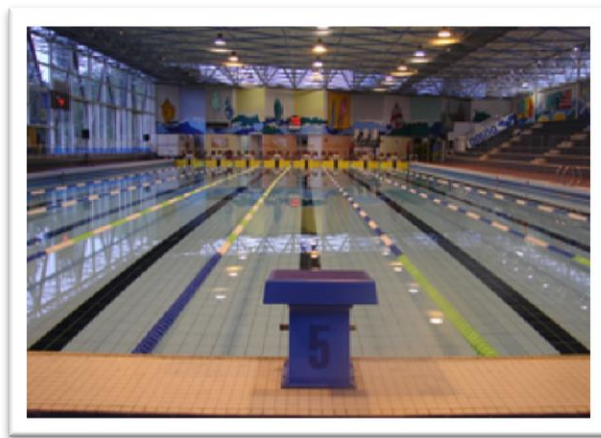
Piscine Municipale Lucien Maylin

Rue Léonce Mailho - 17000 La Rochelle

Les défis auront lieu à la piscine Municipale "Lucien Maylin" plus connue sous le nom de **Piscine des Parcs**.

Cet équipement appartient à la ville de La Rochelle qui lui assure la gestion directe tant vis à vis des clubs que du grand public.

Il se compose d'un bassin olympique (50 mètres - 8 couloirs) doté de vastes tribunes. Les défis se feront dans la largeur du bassin olympique.



PRESENTATION DES EPREUVES

DEFI DECOUVERTE (vendredi 5/12 après-midi)

L'équipe est composée de 7 nageurs.

Le Défi découverte est réalisable de 2 manières différentes :

Parcours 1 : chaque membre de l'équipe réalise une longueur en mettant la tête sous l'eau et en utilisant un masque scaphandre décathlon fourni par l'organisateur(cf photo ci-jointe). **Le défi est réalisé lorsque chaque membre de l'équipe a réalisé une longueur en sortant au maximum 1 fois la tête de l'eau sur la longueur de 25m.**Le départ se fait dans l'eau.



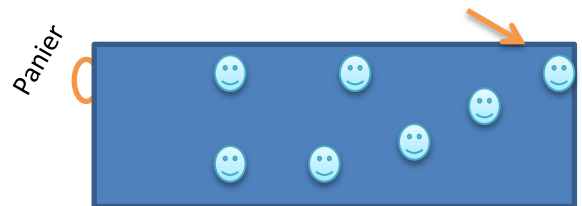
Le défi est réalisé lorsque l'ensemble des membres de l'équipe a réussi au moins l'un des parcours.

Parcours 2 : l'équipe annonce le nombre de paniers qu'elle peut marquer en 15 minutes.

Les règles sont les suivantes :

- Le ballon (type waterpolo) est donné à un nageur qui touche le bord de départ.
- Le panier est placé de l'autre côté de la piscine.
- Les déplacements du nageur avec le ballon ne sont pas autorisés.
- Les membres de l'équipe qui le souhaitent peuvent être équipés d'une frite.
- Le défi est réalisé si chaque membre de l'équipe a réalisé au moins une passe contribuant à au moins un panier.
- Il est interdit de toucher les pieds par terre, il est autorisé de s'accrocher au bord.
- Après chaque tentative ou sortie de l'espace dédié (2 lignes d'eau), le ballon est remis en jeu au nageur qui touche le bord.

Nageur qui engage le jeu en touchant le bord



Le défi est réalisé si l'équipe a marqué le nombre de paniers annoncé.

PRESENTATION DES EPREUVES (suite)

DEFI SANTE (samedi 6/12 matin)

L'équipe est composée au maximum de 9 nageurs (7 sportifs FFSA et 2 encadrants).

Les membres de l'équipe déterminent et annoncent le nombre de longueurs qu'ils pensent pouvoir parcourir pendant 30 minutes en se relayant.

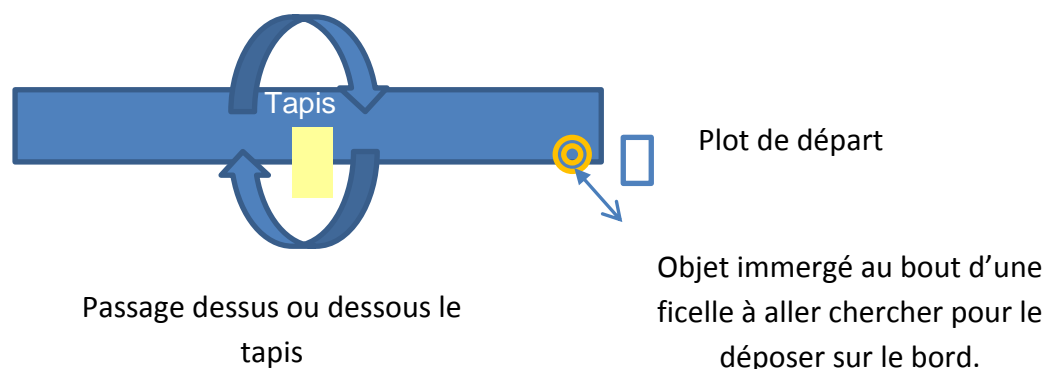
Le défi est réalisé si la distance annoncée est parcourue.

DEFI PERFORMANCE (samedi 6/12 après-midi)

L'équipe est composée de 7 nageurs.

Les membres de l'équipe déterminent et annoncent le nombre de longueurs qu'ils pensent parcourir en se relayant pendant 6 minutes.

Un tapis-obstacle est installé au milieu de la ligne d'eau (les nageurs passent au-dessus ou au-dessous de l'obstacle).



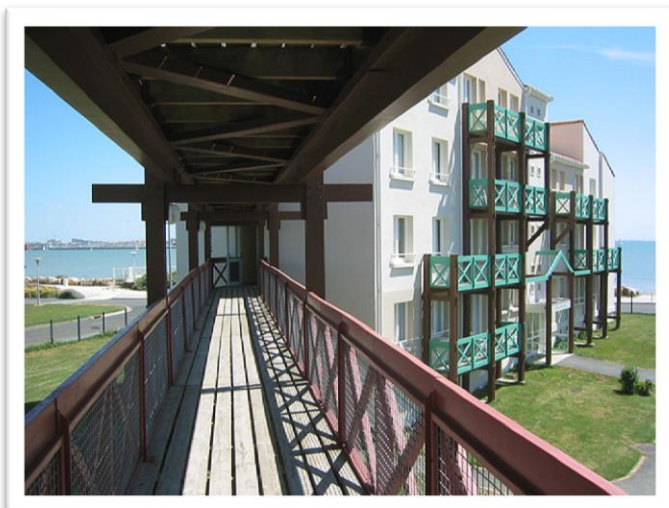
Le relais se passe lorsque le nageur dans l'eau dépose l'objet qui était immergé sur le bord à côté du plot de départ. Le nageur suivant peut partir (du plot ou à côté du plot) une fois que l'objet est lâché par le nageur.

Le défi est réalisé si la distance annoncée est parcourue.

HEBERGEMENT & RESTAURATION

Résidence-Club La Fayette

A 8 minutes de la piscine...



La Résidence-Club La Fayette, située face à l'Atlantique, est reliée au vieux port par une promenade et une piste cyclable qui longent l'océan.

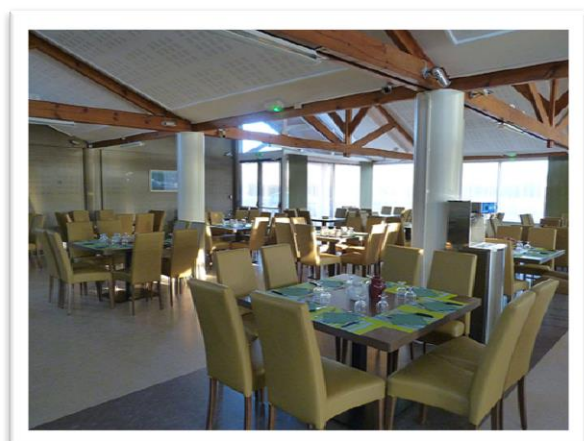
Vous trouverez rapidement au cœur de la ville.

Votre hébergement en appartement

Les appartements sont répartis dans quatre espaces, situés autour de l'espace central, de plusieurs niveaux reliés entre eux par des coursives en bois.

Tous nos hébergements sont équipés d'une salle d'eau avec douche, wc séparés (sauf studio), téléphone, téléviseur LCD. Balcon pour la plupart et desservis par ascenseur.

Les appartements sont non-fumeurs.



Votre restauration

L'établissement vous propose une cuisine régionale et de saison.

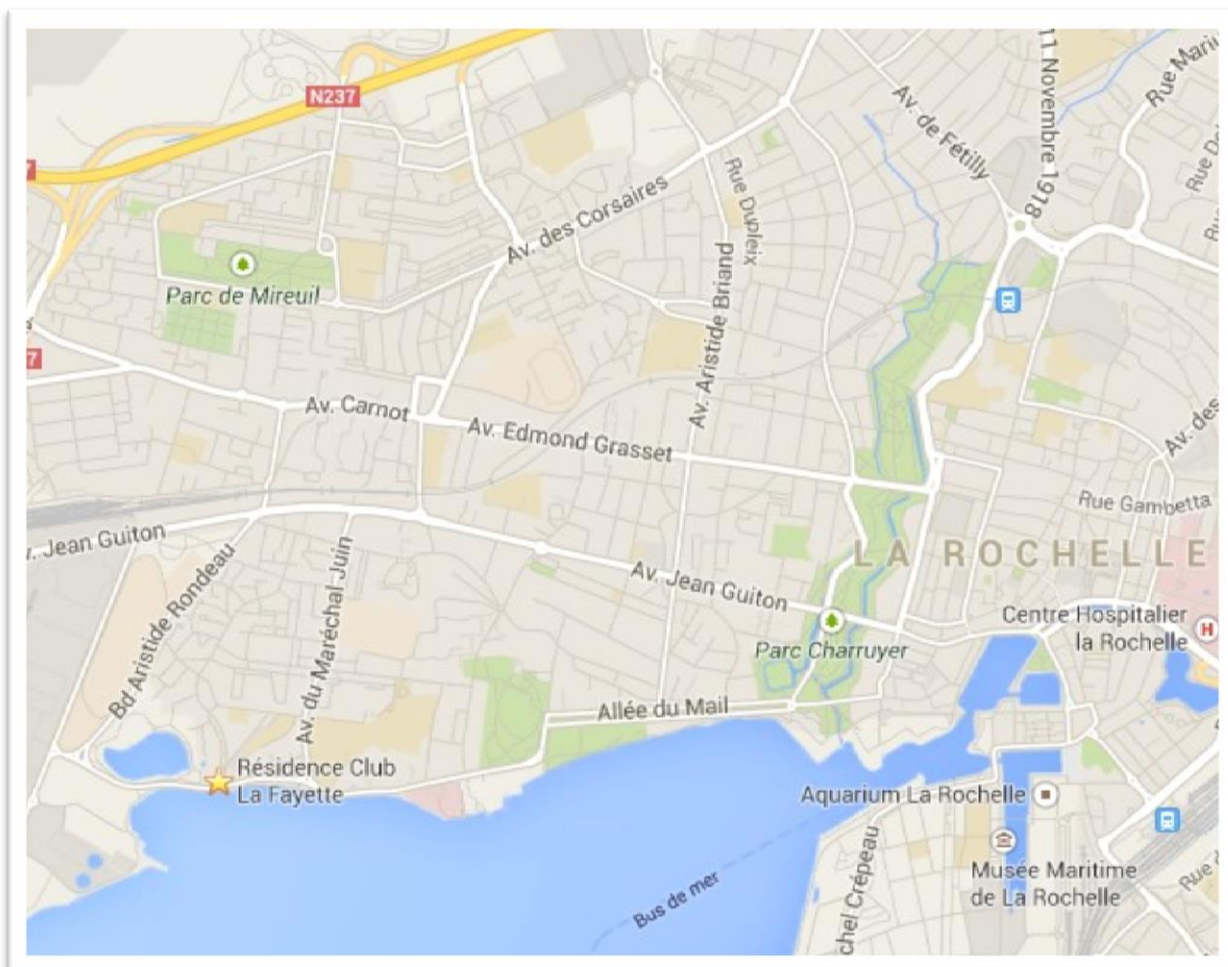
Les repas sont réalisés sur place, avec des produits de qualité.

POUR NOUS REJOINDRE A LA RESIDENCE LAFAYETTE

Résidence-Club Lafayette
avenue de Bourgogne
17041 LA ROCHELLE CEDEX 1
Tél. : 05 46 68 64 64

En voiture : en arrivant sur la Rochelle, depuis Nantes, Niort ou Bordeaux :

- Contournez la Rochelle par la route N237 (périphérique) en prenant la direction « Ile de Ré / aéroport de la Rochelle »
- Prenez la sortie N 537 en direction de « Port de Commerce », La Pallice, Chef de Baie »
- Restez sur la voie de gauche et suivez la direction « Port de Commerce, Chef de Baie, Port Neuf »
- Au premier rond-point, prenez la direction « Port Neuf » (en face)
- Au second rond-point, prenez la sortie « centre-ville » par l'Avenue Guiton
- Au troisième rond-point, empruntez la première sortie et suivez les indicateurs « Club Lafayette »



LES FORMULES D'INSCRIPTION

Pour ces premiers défis aquatiques, nous vous proposons différentes formules d'inscription tout compris en fonction de votre jour d'arrivée.

Le tarif indiqué s'entend par personne ; il comprend l'hébergement, la restauration, l'inscription à la rencontre nationale ainsi qu'un accueil que nous espérons des plus chaleureux. Ce tarif ne comprend pas le transport.

Formule n°1 : 180€ par personne

Arrivée le jeudi 4/12 entre 17h et 19h, départ le dimanche 7/12 midi.

Possibilité de participer aux 3 défis

3 nuits en pension complète

Formule n°2 : 150€ par personne

Arrivée le vendredi 5/12 entre 11h et 12h, départ le dimanche 7/12 midi.

Possibilité de participer aux 3 défis

2 nuits en pension complète et 1 repas.

Formule n°3 : 140€ par personne

Arrivée le vendredi 5/12 entre 18h et 19h, départ le dimanche 7/12 midi.

Possibilité de participer aux défis "santé" et "performance"

2 nuits en pension complète.

Formule n°4 : 110€ par personne

Arrivée le samedi 4/12 entre 11h et 12h, départ le dimanche 7/12 midi.

Possibilité de participer au défi "performance"

1 nuit en pension complète et 1 repas.

PROGRAMME PREVISIONNEL

<u>JEUDI 4/12</u>	17h-19h 19h30	Formule n°1 : Accueil et vérifications des inscriptions Dîner	Résidence LAFAYETTE
<u>VENDREDI 5/12</u>	11h-12h 12h 14h-17h30 18h-19h 19h30	Formule n°2 : Accueil et vérifications des inscriptions Déjeuner DEFI DECOUVERTE Formule n°3 : Accueil et vérifications des inscriptions Dîner et découverte des spécialités du Poitou-Charentes	Résidence LAFAYETTE Piscine Résidence LAFAYETTE
<u>SAMEDI 6/12</u>	9h-12h 11h-12h 12h 14h-17h30 20h	DEFI SANTE Formule n°4 : Accueil et vérifications des inscriptions Déjeuner DEFI PERFORMANCE Soirée festive	Piscine Résidence LAFAYETTE Piscine Résidence LAFAYETTE
<u>DIMANCHE 7/12</u>	9h-12h	Distribution des paniers repas et départ des équipes	Résidence LAFAYETTE

FICHE RECAPITULATIVE POUR VALIDATION DES INSCRIPTIONS

Les équipes ne seront officiellement inscrites qu'à la réception par mail du dossier d'inscription dûment complété et du règlement total des frais d'inscriptions. Le responsable de la délégation doit remplir, sur les fiches association et engagement la totalité des champs demandés.

**Pièces à retourner obligatoirement par mail au format Excel
avant le 3 Novembre 2014 :**

- La fiche association
- La fiche d'engagement des sportifs

**La participation financière doit parvenir à l'organisateur
avant le 3 Novembre 2014 :**

1. soit par chèque :

à l'ordre de la Ligue Sport Adapté Poitou-Charentes (en notant votre n° asso XX/XX au dos du chèque). Le chèque est à adresser par voie postale à

**Ligue Sport Adapté Poitou-Charentes
CREPS Poitou-Charentes
86580 VOUNEUIL SOUS BIARD**

2. soit par virement :

libeller votre virement "DEFIS AQUA 2014 (n° asso XX/XX)"

RICE : Etab 13335 - Guichet - 00401- Compte 08000873026 - clé 55
Domiciliation CE AQUITAINE POITOU-CHARENTES

IBAN : FR76 1333 5004 0108 0008 7302 655 - Code CEPAFRPP333

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

- Licences FFSA 2014-2015
- 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
- une clé USB avec les chansons préférées (celles que vous souhaitez entendre durant la manifestation)

*A très vite à La Rochelle!
Les organisateurs*