

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



Fédération
Française
du Sport
Adapté

Défis Aquatiques Sport Adapté

5 - 6 décembre 2014
à la Rochelle

Défi Santé
Défi Découverte
Défi Performance



LIBERTÉ • ÉGALITÉ • FRATERNITÉ
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

MINISTÈRE
DE LA VILLE,
DE LA JEUNESSE
ET DES SPORTS



REGION
Poitou
Charentes
la démocratie participative



la
Charente
Maritime



LA ROCHELLE
Mairie de La Rochelle



Résidence-Club
La Fayette



POWERADE®
BOISSON POUR LE SPORT



TYR
Always in front.



malakoff médéric



A chacun son défi !

Défis
Aquatiques
Sport Adapté





Sommaire

Le mot du Président	3
La FFSA en quelques mots	4
L'évènement	5
La Rochelle	6
Les Défis Aquatiques	7
Quelques chiffres	8

Défis
Aquatiques
Sport Adapté



Le mot du Président



Cet évènement est la seconde rencontre nationale « Sport pour tous », après celle du Défi Nature Sport Adapté qui s'est déroulé en septembre dans le Rhône.

Ludiques, non compétitifs, conviviaux, les Défis Aquatiques Sport Adapté rassembleront l'ensemble des nageurs afin que chacun puisse prendre du plaisir dans la rencontre en toute sécurité.

Cette manifestation sera un évènement majeur de l'année 2014, portée par l'ensemble des forces vives de la Fédération avec la commission nationale natation, la Direction Technique Nationale, les Comités Départementaux et Ligues.

Nouvel évènement national du Sport Adapté, cette rencontre nécessite une préparation rigoureuse, méthodique, précise et il me revient d'adresser à l'équipe d'organisation toute ma gratitude et mes remerciements.

Marc Truffaut
Président de la Fédération Française du Sport Adapté

**Défis
Aquatiques
Sport Adapté**



La FFSA en quelques mots

Depuis plus de 40 ans, la Fédération Française du Sport Adapté dans le cadre de ses missions, permet à ses licenciés et à toute personne en situation de handicap mental ou psychique (quel que soit le degré de leurs déficiences), de s'intégrer et de s'épanouir dans notre société par la pratique sportive en compétition ou en loisir.

Comme tous les sportifs, les licenciés de la FFSA vivent le sport comme une pratique stimulante, ludique, riche de possibilités. Que ce soit dans une orientation compétitive ou de loisir, les valeurs de partage mais aussi de valorisation personnelle sont au cœur de leur engagement sportif.

Pour les pratiquants en Sport Adapté, la performance résulte à la fois d'une optimisation des ressources physiques et psychiques due à l'apprentissage et à l'entraînement d'un savoir-faire minutieux et patiemment mis en œuvre.

Chiffres-clés :

55 000 sportifs licenciés à l'année
150 000 pratiquants
Plus de 5 000 rencontres sportives
Plus de 50 disciplines sportives
114 Ligues et Comités Départementaux
1 000 clubs

Défis
Aquatiques
Sport Adapté



La FFSA en quelques mots

Afin de pouvoir proposer une pratique de la natation diversifiée et de répondre au projet sportif de chaque licencié, la FFSA organise un évènement non compétitif national en décembre 2014 :

1^{ers} Défis Aquatiques Sport Adapté

Pour participer, il est essentiel de :

- Constituer une ou plusieurs équipes représentant un club, une entente ou un département
- D'être licenciés à la FFSA
- D'avoir validé l'exploratoire pour tous les nageurs

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

250 participants (sportifs et encadrants) sont attendus.

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

Défis
Aquatiques
Sport Adapté



La Rochelle – Piscine Lucien Maylin

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 cité phare du nautisme national et international.

C'est dans cet environnement que se dérouleront les Défis Aquatiques Sport Adapté et plus précisément, à la piscine municipale «Lucien Maylin» (plus connue sous le nom de Piscine des Parcs). 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.

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



Défis
Aquatiques
Sport Adapté

Les Défis Aquatiques

DEFI DECOUVERTE (vendredi 5 après-midi)

Équipe de 7 nageurs.

Le Défi découverte est réalisable de 2 manières différentes :

Parcours 1 : Effectuer par chaque membre de l'équipe, une longueur de 25m en mettant la tête sous l'eau et en utilisant un masque scaphandre.

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

Parcours 2 : Marquer en 15 minutes, le nombre de paniers, estimé en amont, par une succession de passes à l'aide d'un ballon de waterpolo



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

DEFI SANTE (samedi 6 matin)

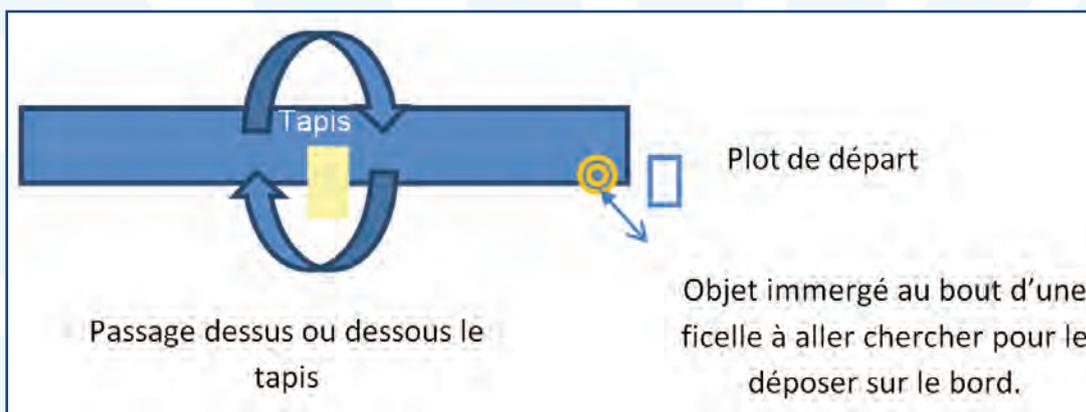
Équipe de 9 nageurs maximum (7 sportifs FFSA et 2 encadrants).
Réaliser le nombre de longueurs, estimé en amont par chaque membre de l'équipe, dans un délai de 30 minutes, sous la forme d'un relais.

Le défi est réalisé si la distance annoncée est parcourue.

DEFI PERFORMANCE (samedi 6 après-midi)

Équipe de 7 nageurs.

Réaliser le nombre de longueurs, estimé en amont par chaque membre de l'équipe, en 6 minutes, sous la forme d'un relais, en dépassant un obstacle placé dans l'eau.



Le défi est réalisé si la distance annoncée est parcourue.



www.ffsa.asso.fr

9 rue Jean Daudin - 75015 Paris

Tél : 01 42 73 90 00 - Fax : 01 42 73 90 10

Partenaires institutionnels



CNDS
CENTRE NATIONAL
POUR LE
DEVELOPPEMENT
DU SPORT



*la Charente
Maritime*



Partenaire principal



Fournisseurs officiels

