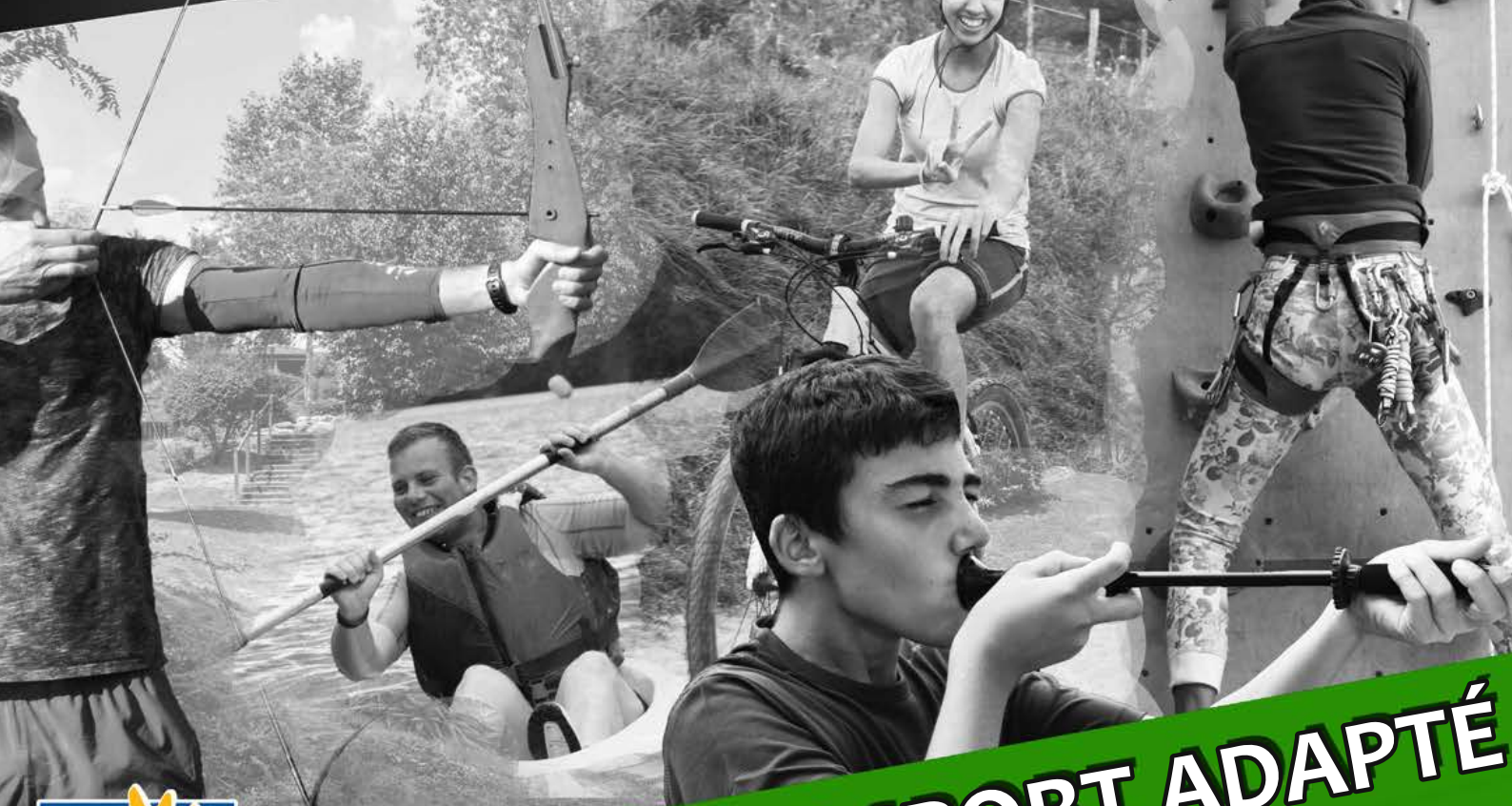


**VENEZ  
RELEVER LE DÉFI !**



**DÉFI NATURE SPORT ADAPTÉ  
27 AU 29 SEPTEMBRE 2016**



**À la base de loisirs Léry-Poses - Haute-Normandie**





**Défi Nature Sport Adapté**  
**27 au 30 Septembre 2016 – Léry - Poses**



**LE MOT DU PRESIDENT**

C'est avec un immense plaisir que nous accueillons dans notre région la 3 ème édition du Défi Nature FFSA.

Rendre les activités physiques de pleine nature accessibles est pour nous un défi qui nous a toujours tenu particulièrement à cœur..

Et dans notre region plutôt connue pour sa gastronomie et ses plages, vous découvrirez que dans ce paysage de "petit vercors Normand" les activités de pleine nature ont un magnifique terrain de jeu.

Bienvenue à tous !!



**Frédéric REVERT**

Président du COL DEFI Nature 2016



## Défi Nature Sport Adapté 27 au 30 Septembre 2016 – Léry - Poses



### PRESENTATION DE LA BASE DE LOISIRS DE LÉRY POSES

*Dans un méandre de la Seine, en Normandie, découvrez un océan de loisirs où l'eau joue les stars. Sur la base de loisirs de Léry Poses, ça c'est certain, pas de risque de vous ennuyer. Imaginez, à 1h de Paris, 1 300 ha, dont 650 en eau, dédiés aux loisirs de plein air.*

*Sur place, 2 lacs. Celui des Deux Amants joue la carte de la détente : plages surveillées, zones de mise à l'eau de planches à voile, rampes d'accès pour dériveurs, terrains de pétanque, de volley, de foot... , location de canoë-kayak, de pédalos, téléski nautique, golfs miniatures... Celui du Mesnil accueille surtout les clubs sportifs et les jeunes pour des stages d'escalade, de voile, de kayak...*

*La base abrite aussi un golf 18 trous (pour tester son swing avec vue sur la Seine) et une réserve ornithologique. Plusieurs hébergements sur place, en camping ou en chalets à louer (possibilité de forfait hébergement/activités). Sur le territoire de la communauté d'agglomération Seine Eure, la base de loisirs de Léry Poses en Normandie...*



Sport, Nautisme, Golf, Détente, Tourisme, Nature... La base de Loisirs de Léry-Poses se trouve dans un méandre de la Seine, au pied des falaises de Connelles et de la « colline des deux amants », au confluent de trois belles vallées : l'Eure, la Seine et l'Andelle.

Vous découvrirez, en la parcourant tout ce qu'elle a de meilleur et de grandiose.  
Venez-vous évader sur cette terre de nature et de beauté.





**Défi Nature Sport Adapté**  
**27 au 30 Septembre 2016 – Léry - Poses**



**COMITE D'ORGANISATION**

**Président  
du COL**

Frédéric Revert

**Direction fédérale**

Romain STRAUB  
Alain Delétoille

**Responsable de la Communication**

Au niveau fédéral :  
Alain Delétoille  
Au niveau local :  
Madeleine JOSSIER

**Responsable des finances**

Bernard CORDIER

**Responsable logistique**

Frederic REVERT

**Responsable de la Commission Sportive et du développement durable**

Romain STRAUB

**Contact COL :**

Madeleine JOSSIER 06 43 61 99 65  
[madjossier@gmail.com](mailto:madjossier@gmail.com)



# Défi Nature Sport Adapté

## 27 au 30 Septembre 2016 – Léry - Poses



### 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 tir à l'arc, le VTT et l'orientation.

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 2015/2016 est encore valable pour cet événement.

#### 2. Accès :

Poses est situé en Haute Normandie, dans l'Eure (27).

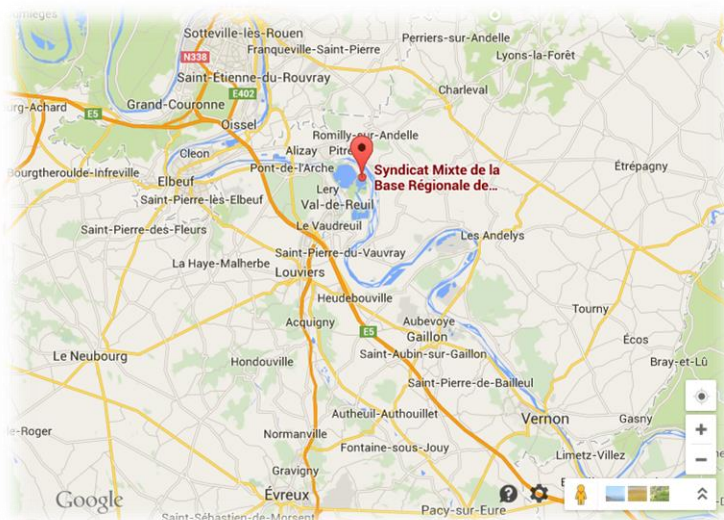
De Paris Saint Lazare :

Arrêt à la Gare de Val de Reuil

Accès facile par l'A13 :

Sortie 19 Incarville

- 140 km d'Amiens
- 130 km de Caen
- 100 km de Paris
- 30 km d'Evreux
- 25 km de Rouen



#### 3. Retour des dossiers d'inscription

Les dossiers sont à retourner à l'adresse suivante avant le jeudi 7 juillet 2016 :

Col Défi nature 2016  
LHNA - 5 place Gabriel Péri – 76120 Le Grand Quevilly  
Tél : 06.43.61.99.65  
Mail : [madjossier@gmail.com](mailto:madjossier@gmail.com)



## Défi Nature Sport Adapté 27 au 30 Septembre 2016 – Léry - Poses



### 4. La restauration :

La restauration sera assurée par l'organisateur, toutes les équipes mangeront sur place. La soirée de Gala sera aussi sur place.

Elle comprend : le diner du mardi soir, le déjeuner du mercredi midi, le diner du mercredi soir et le panier repas du jeudi midi.

### 5. Les hébergements :

Si vous ne désirez pas loger sur la base de loisirs mais en hôtel, Le Comité d'Organisation Local fournit une liste d'hébergement à proximité du lieu de la compétition. **Sinon nous proposons sur la base de loisirs aux premiers inscrits :**

#### Les chalets :



19 Chalets d'une superficie de 25m<sup>2</sup> pour 6 personnes maximum par chalet. 4 chalets sont réservés aux personnes à mobilité réduite.

#### Equipement inclus :

- **Séjour avec kitchenette** : télévision, réfrigérateur, lave vaisselle, bouilloire, cafetière, micro-ondes, grille-pain, plaque électrique, vaisselle pour 6.
- **Chambres** : oreillers, couettes, coffre fort
- **Jardin** : barbecue et salon de jardin

- Accès internet par **Wifi** gratuit

#### Le centre nautique :

- 62 lits (15 chambres)
- 11 chambres de 4 lits
- 2 chambres de 6 lits. (draps et couvertures fournis)
- 2 espaces sanitaires et douches
- 1 coin bibliothèque et détente
- 1 espace encadrant avec : 1 chambre de 2 lits, 1 chambre de 4 lits, 1 salle de douche avec wc.



#### Le Centre Régional Jeunesse et Sport :

- 45 lits (18 chambres)
- 9 chambres de 2 lits
- 9 chambres de 3 lits. (draps et couvertures fournis)
- Sanitaires et douches dans chaque chambre.



#### Point Accueil Jeunes : (Espace Plein air)

- Douches et sanitaires
- Hall couvert
- Petite maison avec 3 locaux fermés (un par groupe) avec réfrigérateurs.



## Défi Nature Sport Adapté 27 au 30 Septembre 2016 – Léry - Poses



### INFORMATIONS TECHNIQUES

#### 1. Programme prévisionnel :

##### **Mardi 27 Septembre :**

14h – 18h : Accueil des délégations / pratique d'activités découvertes

18h – 19 h : Réunion Technique

19h – 20h30 : Dîner

##### **Mercredi 28 Septembre :**

9h – 12h : Pratique des activités loisirs

12h – 14h : Déjeuner

14h – 18h : Pratique des activités loisirs

19h – 23h : Soirée de Gala

##### **Jeudi 29 Septembre :**

9h–11h : Pratique des activités loisirs

11h–12h30 : Remise des diplômes Défi Nature

12h30 : Distribution des paniers-repas

A partir de 13h : Départ des délégations

#### 2. Rappel du règlement :

Retrouvez le règlement général du Défi nature en annexe, ainsi que les règlements par activités



**Défi Nature Sport Adapté**  
**27 au 30 Septembre 2016 – Léry - Poses**

**FICHE ASSOCIATION**

**A retourner au plus tard le 07 juillet 2016**

<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>		

**FORMULES INSCRIPTIONS ET RESTAURATIONS :**

<b>FORMULES</b>	<b>Prix Unitaire</b>	<b>Nombre</b>	<b>Total</b>
FORFAIT SPORTIF (Activités + Restauration 4 repas dont soirée de Gala)	70€		
FORFAIT ENTRAINEURS / ACCOMPAGNATEURS (4 Repas dont soirée De Gala)	50€		
FORFAIT SANS REPAS (sportifs/accompagnateurs)	40€		

**HEBERGEMENT sur la base**

**Nous contacter au 06 78 40 38 72 pour réserver votre hébergement dès que possible**

<b>Hebergements pour 2 nuits</b>	<b>Côut / pers</b>	<b>Nombre</b>	<b>Total</b>
Chalet (pour 4 à 6 personnes) <b>Petits déjeuners non compris*</b>	130€ par chalet		
CRJS	50€ /pers		
CENTRE NAUTIQUE	45 € / pers		
PAJ	25 € / pers		

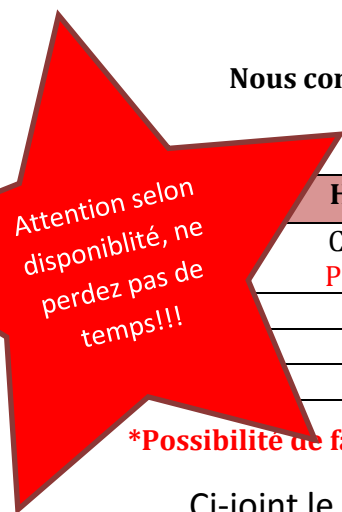
**\*Possibilité de faire les petits déjeuners dans les chalets**

Ci-joint le règlement complet (formules + hebergements) par chèque d'un montant de :

..... Euros à l'ordre de : COL-Défi Nature 2016

N° de Chèque : ..... De la banque : .....

**LIEU : ..... DATE:..... Signature du responsable de l'équipe**







## Défi Nature Sport Adapté 27 au 30 Septembre 2016 – Léry - Poses



### LISTE DES HERBEGEMENTS

#### HOTELS

Nombre de kms et temps de la base d'accueil

HOTEL FORMULE 1  
123 r Bernard Chedeville  
27100 Vaudreuil (Le)  
Tel :08 91 70 52 78  
Fax :02 32 61 27 73

6 kms  
environ 7 min

BEST HOTEL  
voie clouets  
27100 Val de Rueil  
tel: 02 32 59 51 27  
fax: 02 32 59 45 19

6 kms  
environ 7 mn

FAST HOTEL  
parc affaires des 3 portes  
3 voie clouets  
27110 Val de Rueil  
tel: 02 32 61 06 06  
fax: 02 32 61 00 22

6 kms  
environ 7 mn

BALLADINS  
rue des saules  
27100 Val de Rueil  
tel: 02 32 59 18 19  
fax: 02 32 59 70 30

6 kms  
environ 7 mn

HOTEL MERCURE  
7 voie clouets  
27110 Val de Rueil  
tel: 02 32 59 09 09

6 kms  
environ 7 mn

HOTEL LE PRE ST GERMAIN  
7 rue st Germain  
27400 Louviers  
tel: 02 32 40 48 48

19 kms  
environ 18 mn

HOTEL LE JUHL'S  
11 place Ernest Thorel  
27400 Louviers environ  
tel: 02 32 40 40 02  
fax: 02 32 50 73 41

19 kms  
18 mn

HOTEL DE LA TOUR  
41 quai Foch  
27340 Pont de l'Arche  
tel: 02 35 23 00 99  
fax: 02 35 23 46 22



**Défi Nature Sport Adapté**  
**27 au 30 Septembre 2016 - Léry - Poses**



**FICHE D'ENGAGEMENT DES SPORTIFS**

**A retourner au plus tard le 4 septembre 2015**

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

<b>Sportifs</b>	<b>N°Licence</b>	<b>Nom</b>	<b>Prénom</b>	<b>Date Naissance</b>	<b>M</b>	<b>F</b>	<b>Taille Tee-shirt S-M-L-XL-XXL</b>
<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>							

---

**Activités proposées (cf page suivante)**

---



**Défi Nature Sport Adapté**  
27 au 30 Septembre 2016 – Léry - Poses



## Preum's découverte!!!

LE MARDI (14h/ 18h) pour sportifs et éducateurs qui le desirent!



	Nombre
Initiation Carabine Laser	
Initiation Golf	
Initiation Yole	
Initiation Va'a	

**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	
Sarbatlon		Sarbatlon		Sarbatlon	

### Activités Annexes (facultatif):

Initiation Tir à l'arc	
Initiation Golf	
Initiation Yole	
Initiation Va'a	



**Défi Nature Sport Adapté**  
**27 au 30 Septembre 2016 – Léry - Poses**



**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 07/07/2016 :

- 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 :

Col Défi nature 2016  
LHNA - 5 place Gabriel Péri – 76120 Le Grand Quevilly  
Tél : 06.43.61.99.65  
Mail : [madjossier@gmail.com](mailto:madjossier@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**  
**27 au 30 Septembre 2016 – Léry - Poses**



**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 2016 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 27 au 30 Septembre 2016 – Léry - Poses



### ANNEXE

#### Règlement du Défi Nature Sport Adapté :

##### Règlement général :

Le Défi Nature Sport Adapté se compose de 3 défis différents. 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 inférieur à 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 compris entre 30 minutes et 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. L'équipe doit pouvoir s'engager à réaliser le parcours avec un objectif défini au préalable dans le règlement de chaque activité.

Chaque équipe, constituée de 6 sportifs, devra s'inscrire sur un défi qui lui correspond dans chacune des activités (minimum 3 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)

Exemple de support qui vous sera remis lors de votre venue :

Equipe:.....  
Nom des membres de l'équipe (6 personnes):.....  
Nom du(des) responsable(s):.....  
Activités choisies (au moins 3) et Défis choisis  
• Escalade: Défi Découverte / Resp. Activités: 06 ....  
• VTT: Défi Performance / Resp. Activités: 06 ....  
• Canoé Kayak: Défi Santé / Resp. Activités: 06 ....  
• Randonnée: Défi Santé / Resp. Activités: 06 ....



## Défi Nature Sport Adapté 27 au 30 Septembre 2016 – Léry - Poses



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.

### Règlement des activités :

#### **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



## Défi Nature Sport Adapté 27 au 30 Septembre 2016 – Léry - Poses



### **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 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.

### **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 Nature Sport Adapté 27 au 30 Septembre 2016 – Léry - Poses



### *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...).

## **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 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.

## **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



## Défi Nature Sport Adapté 27 au 30 Septembre 2016 – Léry - Poses



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.

## **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 Nature Sport Adapté 27 au 30 Septembre 2016 – Léry - Poses



### *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.

### **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.**

### **Le Golf**

Initiation au golf sur le parcours du CREPS de Vichy. **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



DÉPARTEMENT DE  
**L'EURE**  
*en Normandie*



---

## Partenaire officiel



malakoff médéric

---

## Fournisseur officiel

