



Fédération
Française
du Sport
Adapté

Gironde

Les défis « **SPORTEZ VOUS BIEN** »

Du 22 Février 2021 au 15 Mars 2021



COURSE À PIED

MARCHE



Consignes :

⇒ **Parcourir le plus de km possible (1h par jour maximum)**

Possibilité de participation en individuel, en équipe et/ou par établissement
Les distances de chaque sportif seront cumulées par établissements afin de déterminer l'établissement qui parcourt le plus de kilomètre en 21 jours !

Pour qui ?

⇒ Peuvent participer tous les sportifs du Sport Adapté de Gironde, sans obligation de prise de licence, ce n'est donc pas considéré comme une rencontre officielle Sport Adapté mais bien comme une activité propre à votre établissement.

Comment ? Déroulement

⇒ Chaque groupe sera libre de choisir le défi en fonction des caractéristiques des sportifs.

De cette manière, un même établissement/association peut tenter de relever plusieurs défis avec différents groupes de la structure. (Les défis sont réfléchis de manière à être accessible et à répondre à l'ensemble des besoins et caractéristiques des sportifs accueillis lors de nos journées).
Il en est de même pour un sportif individuel (en famille ou autonome). L'idée étant que les sportifs pratiquent un maximum.

Durée du défi / Validation du défi

⇒ Vous aurez **21 jours** pour réaliser les défis proposés.

⇒ Afin de valider votre participation, il faudra envoyer au CDSA une (ou plusieurs) vidéo ou photo lors de l'activité et/ou une fiche de résultats avec la liste des participants. L'Établissement ou le Service qui envoie ces photos ou **vidéos s'engage à ce qu'elles soient libres de droit à l'image** afin d'être utilisées par le CDSA.

ATTENTION :

L'animateur en charge des défis sera garant de la sécurité des sportifs qu'il prendra en charge, nous vous conseillons de vous assurer de la non contre-indication à la pratique des personnes que vous inscrirez aux défis.

Dans l'attente de recevoir vos résultats et photos de votre participation, recevez chers collègues et amis sportifs nos cordiales salutations.

Olivier Grin
Président du CDSA 33

 153, rue
David Johnston
33000 BORDEAUX

 05 56 00 99 10

 09 59 23 99 10

 contact@cdsa33.org

 Comité Sport Adapté 33

 [comitesportadapte33](https://www.instagram.com/comitesportadapte33)