



LIGUE SPORT ADAPTÉ NOUVELLE-AQUITAINE

2 Avenue de l'Université
33 400 TALENCE
Tél : 05 57 22 42 18
@ : secretariat@lsana.org



Talence, le 4 Janvier 2021

Mesdames, Messieurs les Responsables des Associations du Sport Adapté,

Au vu de la situation sanitaire actuelle, la Ligue Sport Adapté Nouvelle-Aquitaine vous propose, **tout au long de l'année sportive, des challenges compétitifs**, sur le modèle du Comité Départemental Sport Adapté des Landes.

Vous pourrez **participer à autant de challenges que vous le souhaitez**.

Nous vous proposons de **nouveaux sports (football et basket)** pour cette **deuxième session**. Ils pourront être réutilisés aux sessions suivantes selon vos préférences, comme c'est le cas pour la pétanque, l'athlétisme course et le VTT !

Si vous avez déjà participé à un challenge proposé en session 1, vous pouvez vous inscrire à nouveau sur ce même challenge. Nous garderons le meilleur résultat des deux sessions.

La Ligue diffusera les **classements individuels et par établissement et/ou association sportive** en fonction des activités à chaque fin de session. Ce n'est qu'à la fin de la saison sportive (juillet 2021) que les classements seront définitifs. Une **dotations individuelle et collective récompensera les challenges** ! Nous vous donnerons plus d'informations à ce sujet ultérieurement.

Vous trouverez ci-dessous le **challenge « Athlétisme - Course »**.

Envoyez-nous des photos lors de vos activités afin que nous puissions les diffuser sur Facebook et/ou notre site Internet !

CHALLENGES – DEUXIÈME SESSION DU 04 JANVIER 2021 AU 05 FÉVRIER 2021 CHALLENGE –ATHLETISME - COURSE

PROGRAMME

04 Janvier 2021

Ouverture du Challenge

05 Février 2021


Fin de la deuxième session – Date maximale pour envoyer les résultats

CONDITIONS D'INSCRIPTIONS

- ✓ **Licence compétitive 2020-2021 obligatoire pour être dans le classement**
- ✓ **Licences non-compétitives acceptées, mais le sportif ne fera pas partie du classement**

CONTACT

Pour toute question, contacter le référent régional Sports :

 **Maxime BEGEAULT** - maxime.begeault.lsana@gmail.com - 06 19 45 20 69

Soutenu
par



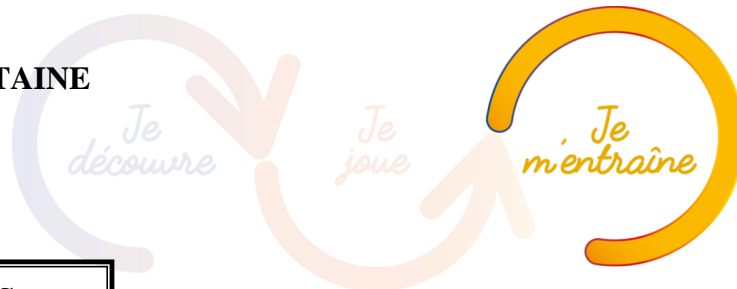
LIGUE SPORT ADAPTÉ NOUVELLE-AQUITAINE

2 Avenue de l'Université

33 400 TALENCE

Tél : 05 57 22 42 18

@ : secretariat@lsana.org














FICHE INSCRIPTIONS ET RÉSULTATS

A RENVoyer AVANT LE 05 FEVRIER 2021 à l'adresse mail suivante : secretariat@lsana.org

Nom de L'association	
Personne(s) référente(s) N° Licence des personne(s) référente(s)	
N° Téléphone + Mail Réfèrent(s)	

	Licence 2020-2021	Nom/Prénom	Année de Naissance	Sexe	Classification	Résultats Atelier			
						100 m	400 m	800 m	1500 m
1									
2									
3									
4									
5									
6									
7									
8									
9									
10									

Objectif(s)/But(s)	Modalités	Classement	Critères de Réalisation
<p>Parcourir une ou plusieurs distances le plus vite possible selon ses capacités (de la marche à la course)</p>	<ul style="list-style-type: none">  Autant de tentatives que vous le souhaitez (attention à la blessure avec des efforts répétés, il faut laisser un temps de récupération au corps et à l'athlète !!!)  Un adulte référent surveille la tentative et prend le temps avec un chronomètre. Aucune tentative ne doit se dérouler sans surveillance pour des raisons évidentes de sécurité et surtout de santé.  Aucune limite sur le nombre de défis à relever (1-2-3-4 distances)  Les distances pour ce défi sont : 100m, 400m, 800m, 1500m 	<p>Selon le sexe et selon les classifications pour chaque distance :</p> <ul style="list-style-type: none">  100m (H/F - AB/BC/CD)  400m (H/F - AB/BC/CD)  800m (H/F - AB/BC/CD)  1500m (H/F - AB/BC/CD) 	<ul style="list-style-type: none">  Sur un parcours plat, idéalement une piste d'athlétisme en tartan.  Il est obligatoire de s'échauffer avant toute pratique sportive d'autant plus lorsqu'il y a une épreuve chronométrée par la suite.  Donner le meilleur de ses capacités, chaque sportif établira SA performance.