



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 **dotation individuelle et collective récompensera les challenges** ! Nous vous donnerons plus d'informations à ce sujet ultérieurement.

Vous trouverez ci-dessous le **challenge « VTT »**.

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 – VTT

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



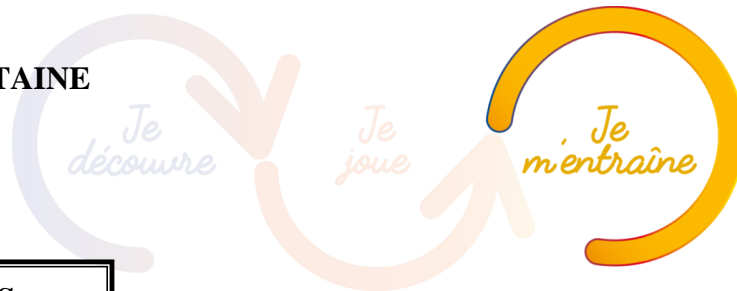
LIGUE SPORT ADAPTÉ NOUVELLE-AQUITAINE

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

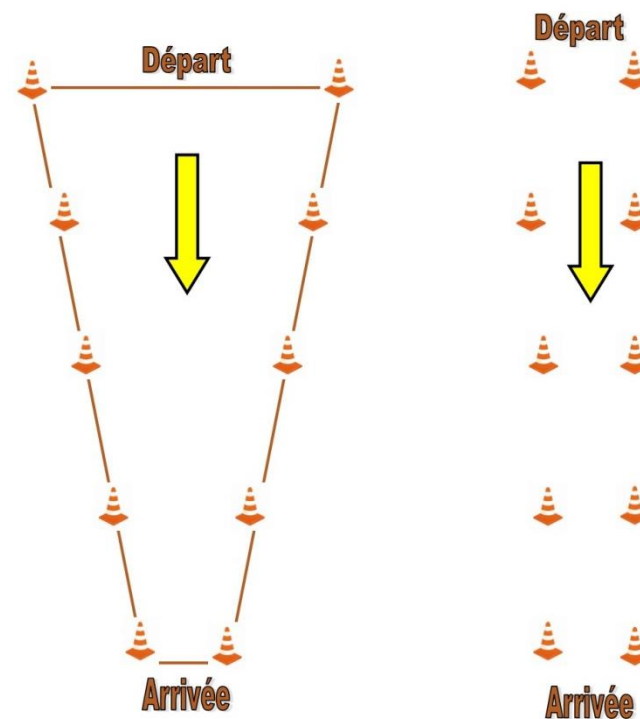
Nom de L'association	
Personne(s) référente(s) N° Licence des personne(s) référente(s)	
N° Téléphone + Mail Réfèrent(s)	

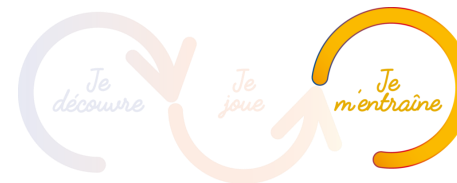
	Licence 2020-2021	Nom/Prénom	Année de Naissance	Sexe	Classification	Résultats Atelier			
						1 : Rouler en ligne droite	2 : Slalomer	3 : Quitter un appui	4 : Freiner
1									
2									
3									
4									
5									
6									
7									
8									
9									
10									

Choisissez dans chaque atelier le choix 1, 2 ou 3 selon le niveau de difficulté qui vous convient le mieux.

ATELIER 1

Situation	Objectif(s)/But(s)	Dispositif(s)/Matériel(s)	Critères de Réussite	Critères de Réalisation
Rouler en ligne droite	Traverser l'entonnoir sans renverser les cônes	10 cônes et un mètre	<p>Ne pas faire tomber les cônes.</p> <p>Un cône tombé = 1 point.</p> <p>Le but étant d'avoir le moins de point possible.</p>	<p>CHOIX 1 : Sur une zone d'environ 30m, matérialiser l'aide de cônes de chantier (ou bidons de vélos, bouteille en plastique, ...) une zone en forme d'entonnoir :</p> <p>5m au départ et 1m à l'arrivée.</p> <p>Faire 3 passages en roulant du départ à l'arrivée sans faire tomber de cônes</p>
				<p>2 : Sur une zone d'environ 30m, matérialiser l'aide de cônes de chantier une zone en forme d'entonnoir :</p> <p>3m au départ et 1m à l'arrivée.</p> <p>Faire 3 passages en roulant du départ à l'arrivée sans faire tomber de cônes</p>
				<p>3 : Sur une zone d'environ 30m, matérialiser l'aide de cônes de chantier une zone en forme d'entonnoir :</p> <p>50cm au départ et 50cm à l'arrivée.</p> <p>Faire 3 passages en roulant du départ à l'arrivée sans faire tomber de cônes</p>





Situation	Objectif(s)/But(s)	Dispositif(s)/Matériel(s)	Critères de Réussite	Critères de Réalisation
Slalomer	Effectuer un slalom	6 cônes et un mètre	<p>Ne pas faire tomber les cônes et ne pas poser les pieds par terre.</p> <p>Un cône tombé et/ou un pied à terre = 1 point</p> <p>Le but étant d'avoir le moins de point possible.</p>	<p>CHOIX 1 : Sur une zone d'environ 30m, mettre en place un slalom simple avec des cônes. Espacer les cônes de 4m. Faire 3 passages en roulant du départ à l'arrivée sans faire tomber de cônes et sans poser les pieds à terre.</p>
				<p>2 : Sur une zone d'environ 30m, mettre en place un slalom simple avec des cônes. Espacer les cônes de 2m. Faire 3 passages en roulant du départ à l'arrivée sans faire tomber de cônes et sans poser les pieds à terre.</p>
				<p>3 : Sur une zone d'environ 30m, mettre en place un slalom simple avec des cônes. Espacer les cônes de 4m (verticalement) tout en les décalant horizontalement de 3m (Fig 1). Faire 3 passages en roulant du départ à l'arrivée sans faire tomber de cônes et sans poser les pieds à terre.</p>

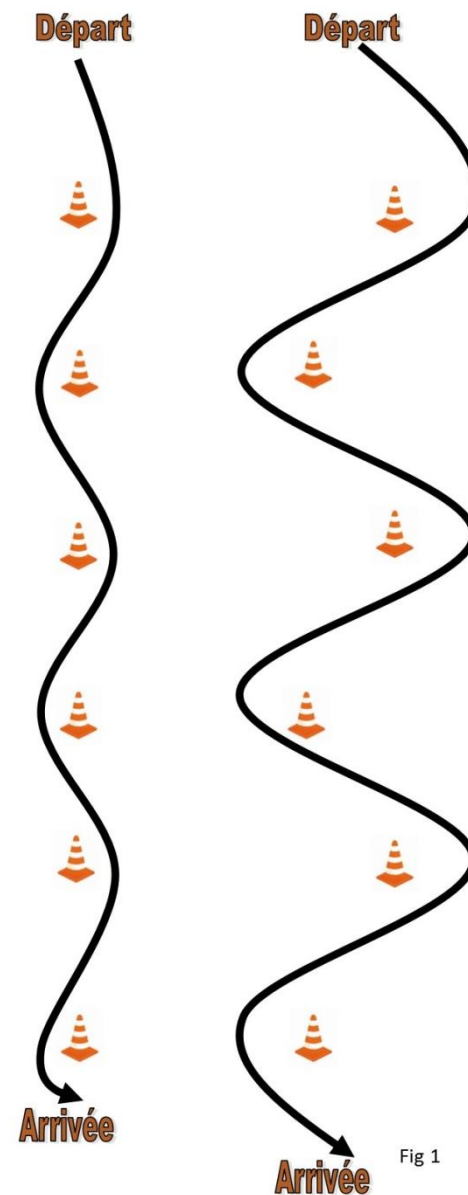


Fig 1

ATELIER 3

Situation	Objectif(s)/But(s)	Dispositif(s)/Matériel(s)	Critères de Réussite	Critères de Réalisation
Quitter un appui	Maintenir l'équilibre en lâchant un appui	Cônes et un mètre, et pour le choix 3, un cerceau et un objet (ex : une balle)	<p>Réussir à lâcher la main du guidon du côté où il y a un cône.</p> <p>1 : La main lâchée du guidon du bon côté du cône = 2 points.</p>	<p>CHOIX 1 : Sur une ligne droite de 40m, positionner 2 cônes espacés de 20m, un à droite et l'autre à gauche. Faire 3 passages où le cycliste devra lâcher la main du guidon du même côté que le cône tout en pédalant.</p>
			<p>2 : la main lâchée du guidon pour toucher la cheville du côté cône = 2 points.</p>	<p>2 : Sur une ligne droite de 40m, positionner 2 cônes espacés de 20m, un à droite et l'autre à gauche. Faire 3 passages où le cycliste devra lâcher la main du guidon pour toucher sa cheville du même côté que le cône tout en pédalant.</p>
			<p>3 : attraper l'objet et le poser dans le cerceau vaut 2 points ; si l'objet est attrapé mais est manqué dans le cerceau = 1 point.</p> <p>Avoir le plus de points possibles.</p>	<p>3 : Sur une ligne droite de 40m, positionner un cône et un cerceau espacés de 20m, du même côté (Fig.2). Faire 3 passages où le cycliste devra prendre un objet (ex : une balle) au niveau du 1^{er} cône et le poser dans le cerceau tout en pédalant.</p>

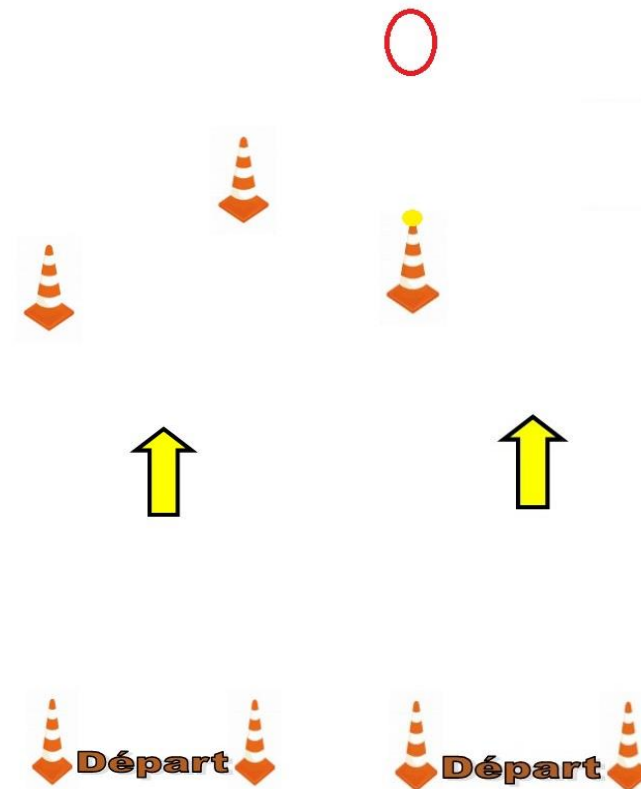


Fig 2

ATELIER 4

Situation	Objectif(s)/ But(s)	Dispositif(s) / Matériel(s)	Critères de Réussite	Critères de Réalisation
Freiner	Prendre de la vitesse et freiner	Cônes et un mètre et pour le choix 3 un objet	Prendre de la vitesse et ne freiner qu'à partir de la 1 ^{ère} ligne tout en s'arrêtant avant la 2 ^{ème} ligne.	CHOIX 1 : Sur une ligne droite de 40m, matérialiser le départ avec 2 cônes, tracer une ligne, à la craie par exemple, de 2m de largeur à 30m du départ. Mettre un cône de chaque côté de cette ligne. Refaire la même chose 5m après. Faire 3 passages.
			CHOIX 1 et 2 : 2 points sont marqués si le cycliste commence à freiner après la 1 ^{ère} ligne et s'arrête avant la 2 ^{ème} .	2 : Sur une ligne droite de 40m, matérialiser le départ avec 2 cônes, tracer une ligne, à la craie par exemple, de 2m de largeur à 30m du départ. Mettre un cône de chaque côté de cette ligne. Refaire la même chose 3m après. Faire 3 passages.
			3 : 2 points sont marqués si le cycliste commence à freiner après la 1 ^{ère} ligne et s'arrête avant la 2 ^{ème} . 2 autres points si le cycliste se rapproche à moins de 50 cm de l'objet en équilibre sans le faire tomber.	3 : Sur une ligne droite de 40m, matérialiser le départ avec 2 cônes, tracer une ligne, à la craie par exemple, de 2m de largeur à 30m du départ. Mettre un cône de chaque côté de cette ligne. Refaire la même chose 3m après et installer un objet en équilibre (ex un jalon sur 2 plots) à la dernière ligne. Faire 3 passages.
			Avoir le plus de points possible	

