



## LIGUE SPORT ADAPTÉ NOUVELLE-AQUITAINE

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



Talence, le 26 Avril 2021

Mesdames, Messieurs les Responsables des Associations du Sport Adapté,

Au vu de la situation sanitaire actuelle, la Ligue Sport Adapté Nouvelle-Aquitaine continue de vous proposer **des challenges compétitifs !**

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

Nous vous proposons **des nouveaux ateliers dans 3 sports différents** (Basketball, Football et Pétanque) pour cette **quatrième et dernière session** de la saison.

La Ligue diffusera les **classements individuels** et **par établissement et/ou association sportive** de chaque sport à la fin de cette dernière session.

Une **dotation individuelle et collective récompensera les challenges !**

Vous trouverez ci-dessous le **challenge « Athlétisme - Course »**. **Pas besoin d'une piste d'athlétisme homologuée !**

### CHALLENGES – QUATRIÈME SESSION DU 26 AVRIL AU 15 JUIN 2021 CHALLENGE –ATHLÉTISME - COURSE

#### PROGRAMME

**26 Avril 2021**  
**15 Juin 2021**


Ouverture du Challenge  
Fin de la quatrième 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**

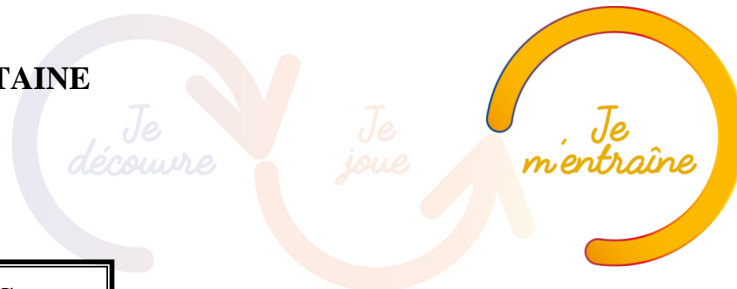
#### CONTACT

Pour toute question, contacter le référent régional Sports :

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

Soutenu  
par
















**FICHE INSCRIPTIONS ET RÉSULTATS**

**A RENVoyer AVANT LE 15 JUIN 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"> <li> 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 !!!)</li> <li> 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.</li> <li> Aucune limite sur le nombre de défis à relever (1-2-3-4 distances)</li> <li> Les distances pour ce défi sont : 100m, 400m, 800m, 1500m</li> </ul>	<p>Selon le sexe et selon les classifications pour chaque distance :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li> 100m (H/F - AB/BC/CD)</li> <li> 400m (H/F - AB/BC/CD)</li> <li> 800m (H/F - AB/BC/CD)</li> <li> 1500m (H/F - AB/BC/CD)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li> Sur un parcours plat, idéalement une piste d'athlétisme en tartan.</li> <li> Il est obligatoire de s'échauffer avant toute pratique sportive d'autant plus lorsqu'il y a une épreuve chronométrée par la suite.</li> <li> Donner le meilleur de ses capacités, chaque sportif établira SA performance.</li> </ul>