

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.

Les résultats de ces nouveaux ateliers (n° 5 à 12 en Football) seront additionnés aux résultats des ateliers précédents (n°1 à 4 si vous les avez déjà effectués).

La Ligue diffusera les **classements individuels et par établissement et/ou association sportive** de chaque sport à la fin de cette dernière session en additionnant les meilleurs points obtenus de l'atelier n°1 au n°12 !

Vous pouvez n'avoir fait qu'une partie de ces 12 ateliers, ce n'est pas un souci. Simplement, ceux qui auront fait plus d'ateliers auront plus de chance d'avoir plus de points 😊

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

Vous trouverez ci-dessous le **challenge « Football Ateliers 5 à 12 »**. **Pas besoin d'un terrain de football homologué !** Faites ces ateliers où vous pouvez !

CHALLENGES – QUATRIÈME SESSION
DU 26 AVRIL AU 15 JUIN 2021
CHALLENGE – FOOTBALL ATELIERS 5 A 12

PROGRAMME

26 Avril 2021

Ouverture du Challenge

15 Juin 2021

Fin de la dernière 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



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 FOOTBALL

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 (ABC ou BCD)	Résultats Atelier								
						5	6	7	8	9	10	11	12	Bonus
1														
2														
3														
4														
5														
6														
7														
8														
9														
10														



LIGUE SPORT ADAPTÉ NOUVELLE-AQUITAINE

2 Avenue de l'Université

33 400 TALENCE

Tél : 05 57 22 42 18

@ : secretariat@lsana.org



Ces **nouveaux ateliers proposés pour le challenge Football** sont issus du **Challenge National Para Football Adapté**.

Si vous réalisez ces ateliers, ils seront **comptabilisés dans le challenge régional**, et seront **également envoyés au niveau national**.
Pour que cela soit pris en compte au niveau national, il faut réaliser ces 8 ateliers en totalité (plus l'atelier bonus si vous le souhaitez).

Le **classement régional final prendra en compte tous les ateliers proposés** (n°1 à 12), et le meilleur résultat obtenu à chaque atelier.
Vous n'êtes pas obligés de réaliser tous les ateliers, mais les personnes en ayant réalisé le plus, auront plus de chances d'être dans le haut du classement.



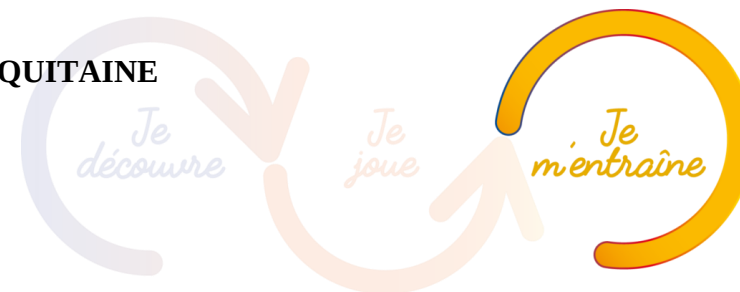
LIGUE SPORT ADAPTÉ NOUVELLE-AQUITAINE

2 Avenue de l'Université

33 400 TALENCE

Tél : 05 57 22 42 18

@ : secretariat@lsana.org



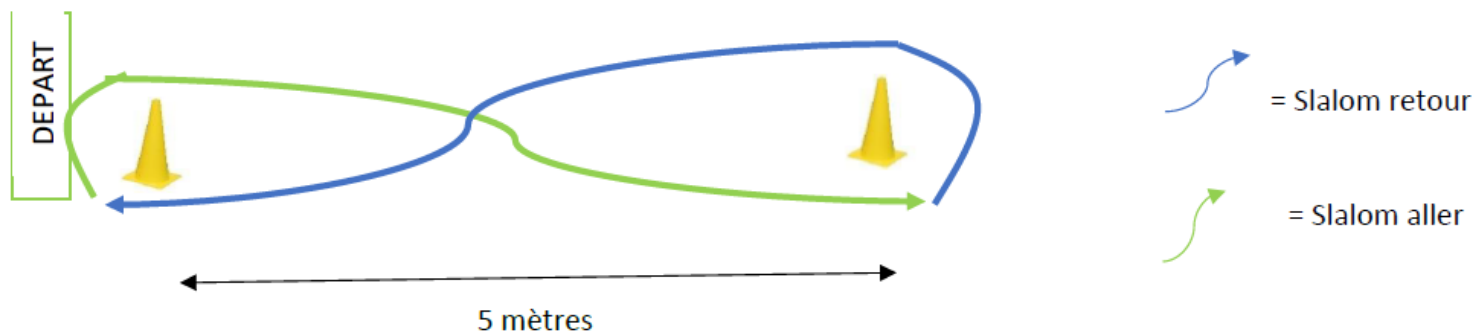
Légende :

AMM : Aménagement et Matériel

Constri = Jalon, poteau

ATELIER 5

Épreuve 1	OBJECTIF(S)	AMM	CRITERES DE REUSSITE	CRITERES DE REALISATION	REMEDATION(S)
Slalom entre 2 cônes	Maîtrise du ballon Rapidité/efficacité Savoir utiliser, la surface de pied adaptée	2 cônes placés à 5 m Un chronomètre Conseil : A réaliser sur une pelouse ou synthétique	Slalom chronométré Calculer le nombre d'Aller/Retour en 1 mn 2 points par AR effectué <u>MALUS :</u> Plot tombé = - 1 pt	Réaliser le slalom sans faire tomber les plots en aller/retour L'aller et le retour se font sous forme de 8	Mettre des constris pour obliger le sportif à rentrer dans l'espace



Soutenu
par



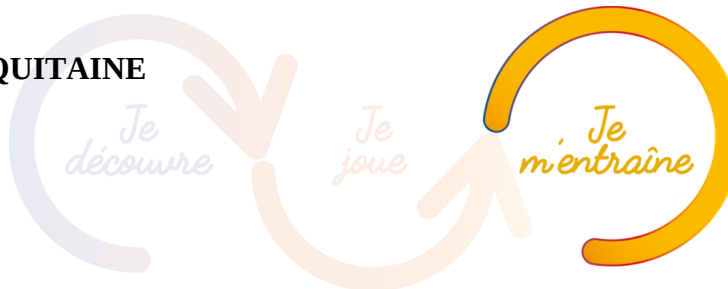
LIGUE SPORT ADAPTÉ NOUVELLE-AQUITAINE

2 Avenue de l'Université

33 400 TALENCE

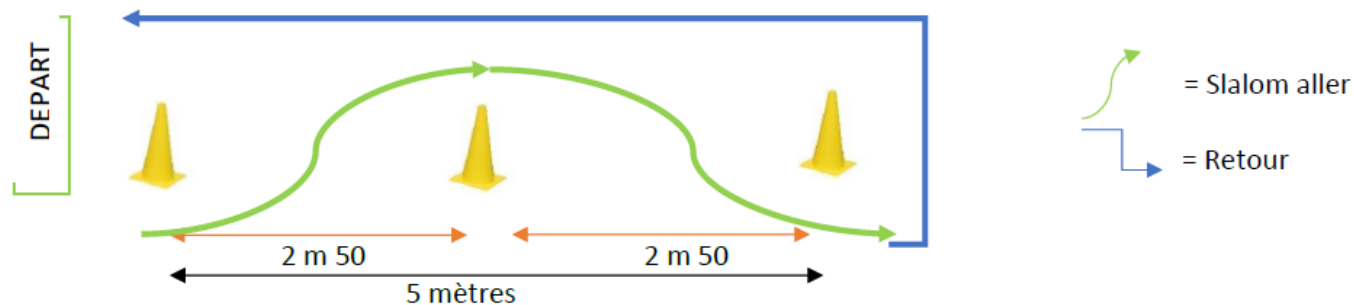
Tél : 05 57 22 42 18

@ : secretariat@lsana.org



ATELIER 6

Epreuve 2	OBJECTIF(S)	AMM	CRITERES DE REUSSITE	CRITERES DE REALISATION	REMIEDIATION(S)
Slalom entre 3 cônes	Maîtrise du ballon Rapidité/efficacité Savoir utiliser, la surface de pied adaptée	Ecart de 2m50 entre les cônes Un chronomètre Conseil : A réaliser sur une pelouse ou synthétique	Slalom chronométré Calculer le nombre d'Aller/Retour en 1 mn 2 points par AR effectué <u>MALUS :</u> Plot tombé = - 1 pt	Réaliser le slalom sans faire tomber les plots en aller/retour L'aller se fait en slalom, le retour en course normale En cas de plot raté, retour au plot précédent	Mettre des constris pour obliger le sportif à rentrer dans l'espace



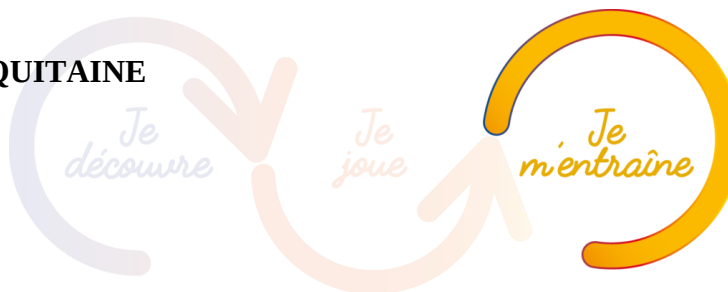
LIGUE SPORT ADAPTÉ NOUVELLE-AQUITAINE

2 Avenue de l'Université

33 400 TALENCE

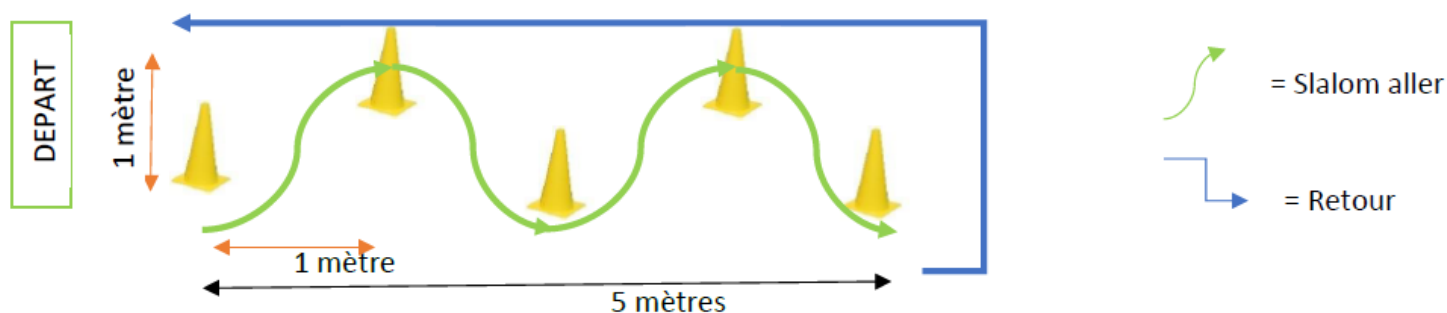
Tél : 05 57 22 42 18

@ : secretariat@lsana.org



ATELIER 7

Épreuve 3	OBJECTIF(S)	AMM	CRITERES DE REUSSITE	CRITERES DE REALISATION	REMEDIATION(S)
Slalom entre 6 cônes	Maîtrise du ballon Rapidité/efficacité Savoir utiliser, la surface de pied adaptée	Écart d'1 m entre les cônes Cônes en quinconce Un chronomètre Conseil : A réaliser sur une pelouse ou synthétique	Slalom chronométré Calculer le nombre d'Aller/Retour en 1 mn 2 points par AR effectué <u>MALUS :</u> Plot tombé = - 1 pt	Réaliser le slalom sans faire tomber les plots en aller/retour L'aller se fait en slalom, le retour en course normale En cas de plot raté, retour au plot précédent	Mettre des constris pour obliger le sportif à rentrer dans l'espace



LIGUE SPORT ADAPTÉ NOUVELLE-AQUITAINE

2 Avenue de l'Université

33 400 TALENCE

Tél : 05 57 22 42 18

@ : secretariat@lsana.org

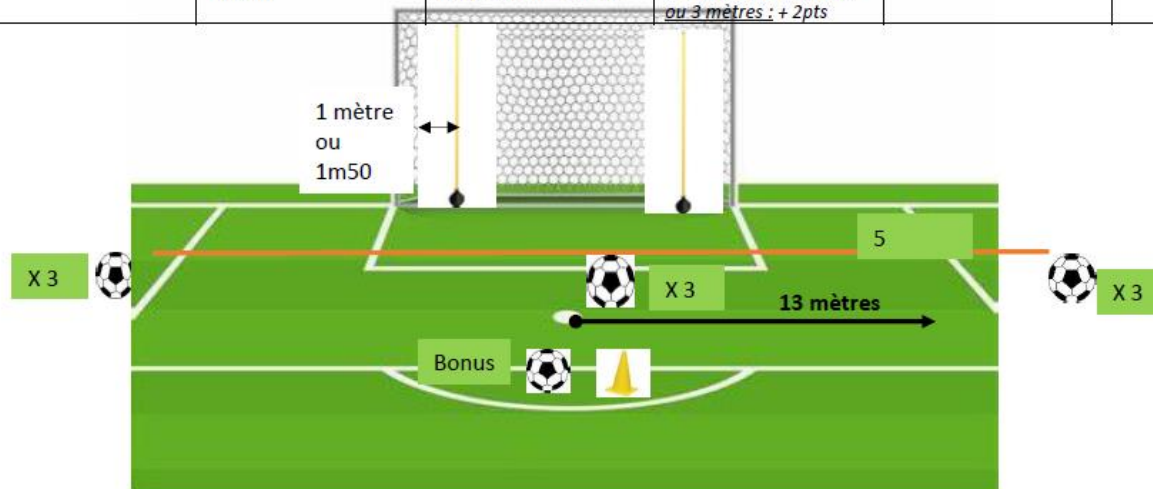
Je découvre

Je joue

Je m'entraîne

ATELIER 8

Épreuve 4	OBJECTIF(S)	AMM U12	AMM U16 , U21 ET PLUS	CRITERES DE REUSSITE	CRITERES DE REALISATION	REMEDATION(S)
Tir au but – Ballon statique	Orienter son ballon pour tirer avec précision entre le constri et le poteau du but (si but de foot) ; entre le constri et le cône (si pas de but de foot)	Un but de football ou deux constris délimitant la largeur d'un but (6mètres) 3 ballons à 5 mètres du but dans l'axe 3 ballons à 5 m du ballon central (zone de coin) <u>Dans le but :</u> constris placés à 1 m 50 des poteaux. <u>Entre les constris :</u> cône placé à 1m50 des constris	Un but de football ou deux constris délimitant la largeur d'un but (6mètres) 3 ballons placés au coin de la surface de réparation de foot à 7 et 3 ballons à 9 mètres en face du but <u>Dans le but :</u> constris placés à 1 m des poteaux. <u>Entre les constris :</u> cône placé à 1m des constris	Comptabiliser le nombre de ballons marqués à 9m ou 5m (U12) 1 but de coin = 4 pts/ but 1 but dans l'axe = 2 pts/but 1 but à 6m ou 3 m (U12) = 1pt/but ; but de coin = 2pts <u>BONUS :</u> <u>A 9 mètres ou 5 mètres :</u> + 3 pts si le ballon est entre le poteau et le constri / Entre le constri et le cône ; <u>A 6 mètres ou 3 mètres :</u> + 2pts	Source de 10 ballons 3 par coin 3 dans l'axe 1 ballon bonus que le sportif place dans la zone de son choix en conduite de balle Le ballon bonus est placé près du plot placé à 11 m de l'axe	<u>U16 et U21 :</u> Réduire la distance limite à 6 m pour l'axe ; et 4 m du ballon central pour la zone de coin <u>U12 :</u> Réduire à 3 mètres pour la l'axe ; et 3 m du ballon central pour la zone de coin



LIGUE SPORT ADAPTÉ NOUVELLE-AQUITAINE

2 Avenue de l'Université

33 400 TALENCE

Tél : 05 57 22 42 18

@ : secretariat@lsana.org

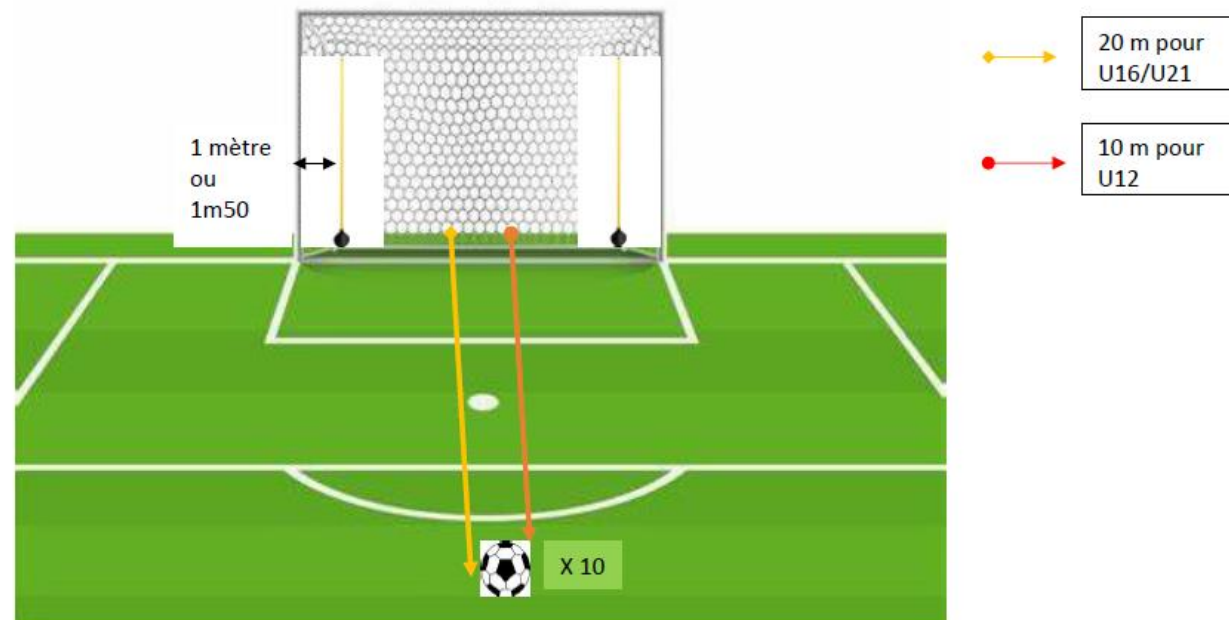
Je découvre

Je joue

Je m'entraîne

ATELIER 9

Épreuve 5	OBJECTIF(S)	AMM U12	AMM U16 , U21 ET PLUS	CRITERES DE REUSSITE	CRITERES DE REALISATION
Tir au but avec source de ballons	Marquer le plus de buts en 1 minute	Source de 10 ballons placés à 10 mètres du but Un chronomètre <u>Dans le but</u> : constris placés à 1 m 50 des poteaux. <u>Entre les constris</u> : cône placé à 1m50 des constris	Source de 10 ballons placés à 20 mètres du but Un chronomètre <u>Dans le but</u> : constris placés à 1 m des poteaux. <u>Entre les constris</u> : cône placé à 1m des constris	Comptabiliser le nombre de ballons marqués en 1 minute 1 but = 2 pts <u>BONUS</u> : + 3 pts si le ballon est entre le poteau et le constris / Entre le constris et le cône ;	Source de 10 ballons



LIGUE SPORT ADAPTÉ NOUVELLE-AQUITAINE

2 Avenue de l'Université

33 400 TALENCE

Tél : 05 57 22 42 18

@ : secretariat@lsana.org

Je découvre

Je joue

Je m'entraîne

ATELIER 10

Épreuve 6	OBJECTIF(S)	AMM U12	AMM U16 , U21 ET PLUS	CRITERES DE REUSSITE	CRITERES DE REALISATION
Chamboule-tout	Tirer avec précision Orienter son corps, ses épaules pour atteindre les ballons	Placer 6 ballons (au choix) de façon à ce qu'il y ait un espace de 1m entre chaque ballon Source de 6 ballons pour placés le long de la surface de but des 6 mètres. Frapper dans le ballon et essayer toucher les ballons <u>Conseil : placer les ballons à toucher sur les coupelles</u>	Placer 6 ballons (au choix) de façon à ce qu'il y ait un espace de 1m entre chaque ballon Source de 6 ballons pour placés le long de la surface de but des 9 mètres. Frapper dans le ballon et essayer toucher les ballons <u>Conseil : placer les ballons à toucher sur les coupelles</u>	Un ballon touché avec un tir à 9 mètres ou 6 mètres (U12) = 2 points Un ballon touché avec un tir à 6 mètres ou 3 mètres (U12) = 1 point	Orienter ses épaules en direction des ballons à toucher Tirer avec le plat du pied (intérieur du pied)



X 6

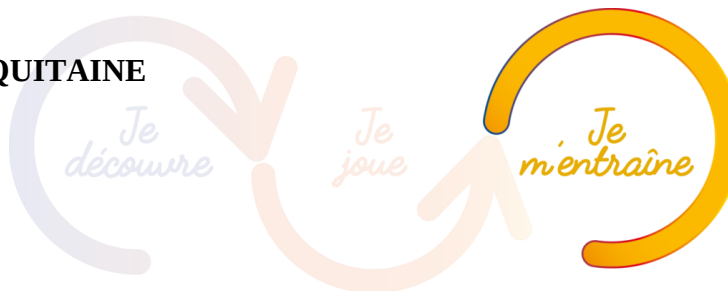
LIGUE SPORT ADAPTÉ NOUVELLE-AQUITAINE

2 Avenue de l'Université

33 400 TALENCE

Tél : 05 57 22 42 18

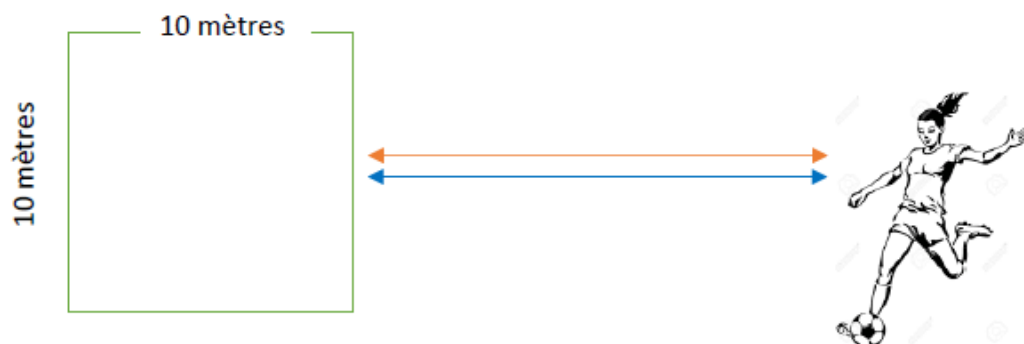
@ : secretariat@lsana.org



ATELIER 11

Épreuve 7	OBJECTIF(S)	AMM U12	AMM U16 , U21 ET PLUS	CRITERES DE REUSSITE	CRITERES DE REALISATION
<i>La passe</i>	<i>Tirer dans le ballon pour qu'il atteigne une zone délimitée Utiliser la bonne surface de pied</i>	<i>Zone de 10X10 mètres 5 ballons placés à 10 m de la zone 4 ballons du bon pied ; 1 ballon du mauvais pied</i>	<i>Zone de 10X10 mètres 5 ballons placés à 20 m de la zone 4 ballons du bon pied ; 1 ballon du mauvais pied</i>	<i>Le ballon doit passer par la zone de 10X10 mètres sans forcément s'y arrêter 1 point par ballon passant par la zone <u>BONUS</u> : + 3 points si ballon aérien</i>	<i>Orienter son corps en direction de la zone de passe ; tirer dans le ballon pour qu'il atteigne la zone avec la partie du pied adaptée.</i>

NB : Exercice indépendant de l'exercice suivant



↔ 20m pour U16/U21 et Adultes

↔ 10m pour U12

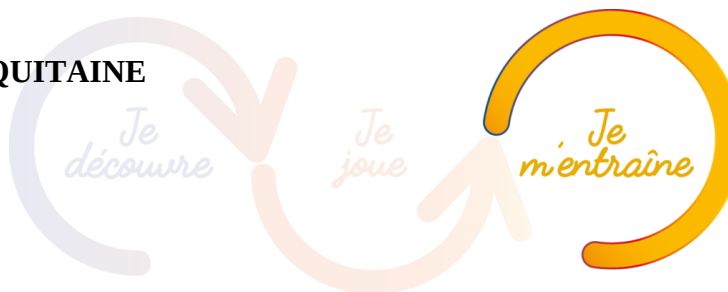
LIGUE SPORT ADAPTÉ NOUVELLE-AQUITAINE

2 Avenue de l'Université

33 400 TALENCE

Tél : 05 57 22 42 18

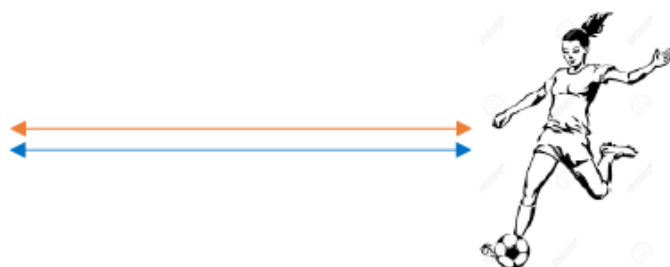
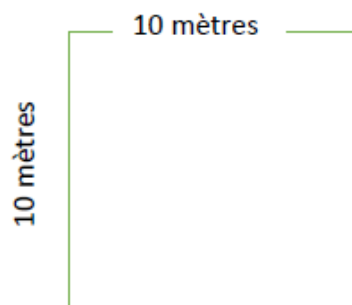
@ : secretariat@lsana.org



ATELIER 12

Épreuve 8	OBJECTIF(S)	AMM U12	AMM U16 , U21 ET PLUS	CRITERES DE REUSSITE	CRITERES DE REALISATION
<i>La passe précise</i>	<i>Tirer dans le ballon pour qu'il s'arrête dans une zone délimitée</i> <i>Utiliser la bonne surface de pied</i>	<i>Zone de 10X10 mètres</i> <i>5 ballons placés à 10 m de la zone</i> <i>Tirer 4 ballons avec son bon pied et en tirer 1 avec le mauvais pied.</i>	<i>Zone de 10X10 mètres</i> <i>5 ballons placés à 20 m de la zone</i> <i>Tirer 4 ballons avec son bon pied et en tirer 1 avec le mauvais pied.</i>	<i>Le ballon doit s'arrêter dans la zone de 10X10 mètres</i> <i>Les lignes font parties de la zone</i> <i>2 points par ballon s'arrêtant dans la zone</i> <i><u>BONUS</u> : + 3 points si ballon aérien</i>	<i>Orienter son corps en direction de la zone de passe ; tirer dans le ballon pour qu'il s'arrête dans la zone avec la partie du pied adaptée.</i>

NB : Exercice indépendant de l'exercice précédent



↔ 20m pour U16/U21 et Adultes

↔ 10m pour U12



LIGUE SPORT ADAPTÉ NOUVELLE-AQUITAINE

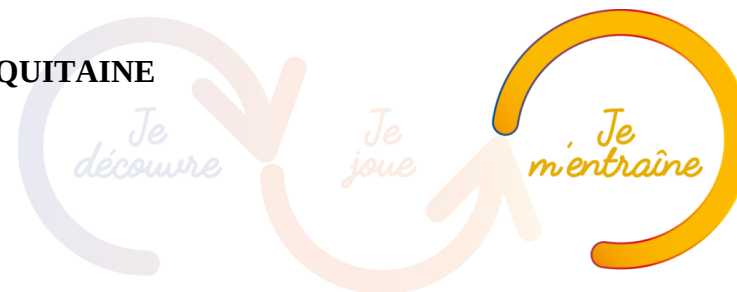
2 Avenue de l'Université

33 400 TALENCE

Tél : 05 57 22 42 18

@ : secretariat@lsana.org

ATELIER BONUS



Épreuve Bonus	OBJECTIF(S)	AMM	CRITERES DE REUSSITE	CRITERES DE REALISATION
<i>Le jonglage</i>	<i>Effectuer le plus de jongles sans que le ballon ne touche le sol</i>	<i>1 ballon Zone de jeu libre</i>	<i>Réaliser les jongles avec la partie du corps adaptée et choisie 1 jongle = 1 point Les mains sont interdites pendant les jongles</i>	<i>Lancer le ballon à la main Jongler avec toutes les surfaces du pied, avec les cuisses, avec la poitrine, avec la tête... Dès que le ballon touche le sol, le compte s'arrête.</i>

Soutenu
par

