



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 pourrez **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 « Sports de Raquettes »**. **Pas besoin d'un terrain de tennis ou d'une table de tennis de table homologués !**

CHALLENGES – QUATRIÈME SESSION DU 26 AVRIL AU 15 JUIN 2021 CHALLENGE – SPORTS DE RAQUETTES

PROGRAMME

26 Avril 2021

Ouverture du Challenge

15 Juin 2021

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



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 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 Référent(s)	

	Licence 2020-2021	Nom/Prénom	Année de Naissance	Sexe	Sports (Tennis/ Tennis de table)	Classe (AB/ BC/CD)	Choix Ateliers : 1, 2 ou 3	Résultats Atelier			
								1 : Jonglage	2 : Précision	3 : Echange mur	4 : Echange
1											
2											
3											
4											
5											
6											
7											
8											
9											
10											

Soutenu
par

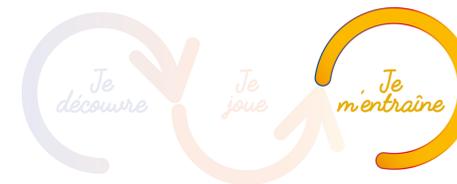


MINISTÈRE
CHARGÉ DES SPORTS

Liberté
Égalité
Fraternité



CHALLENGE - SPORTS DE RAQUETTES

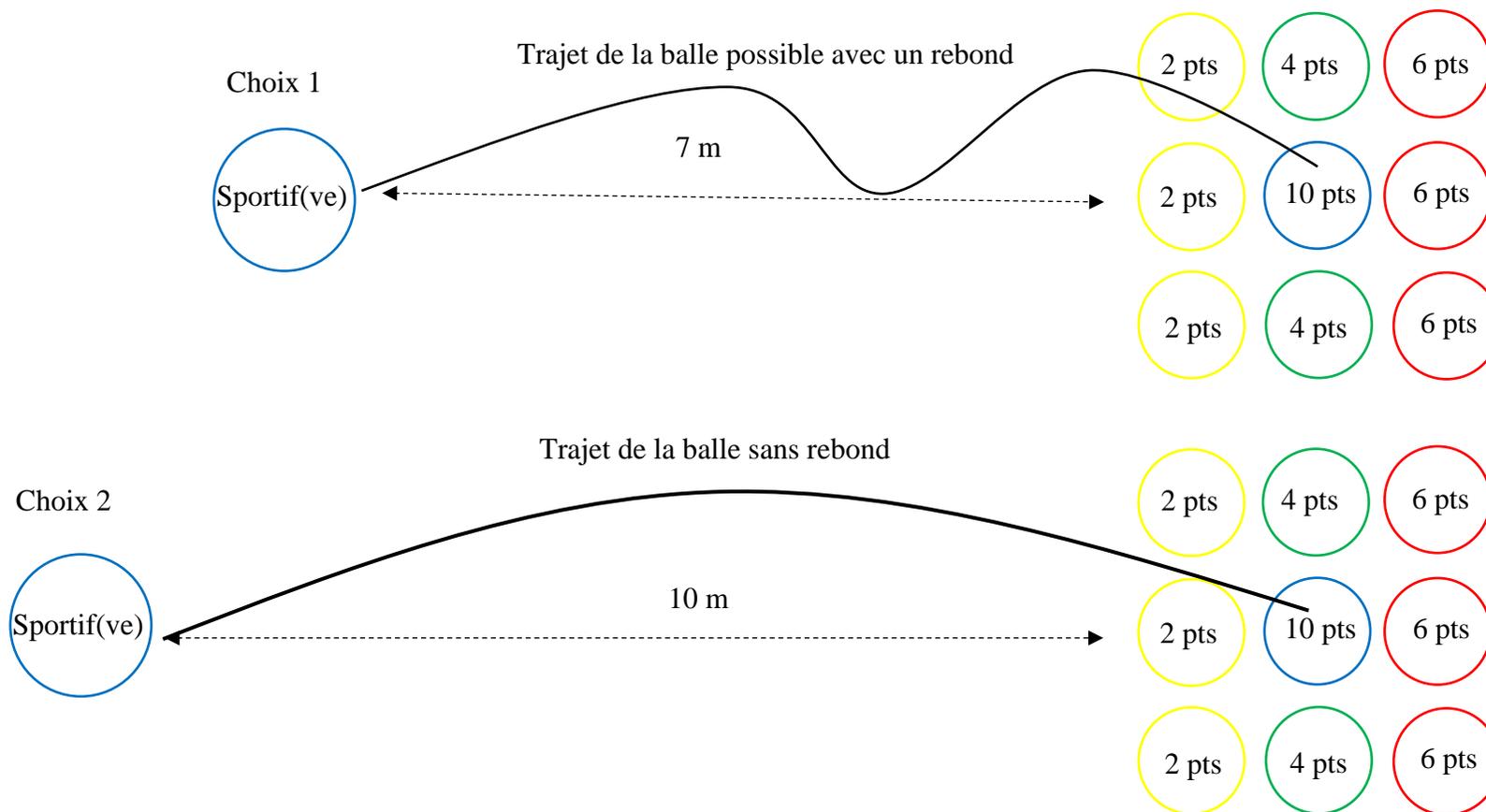


ATELIER 1 : Jonglage

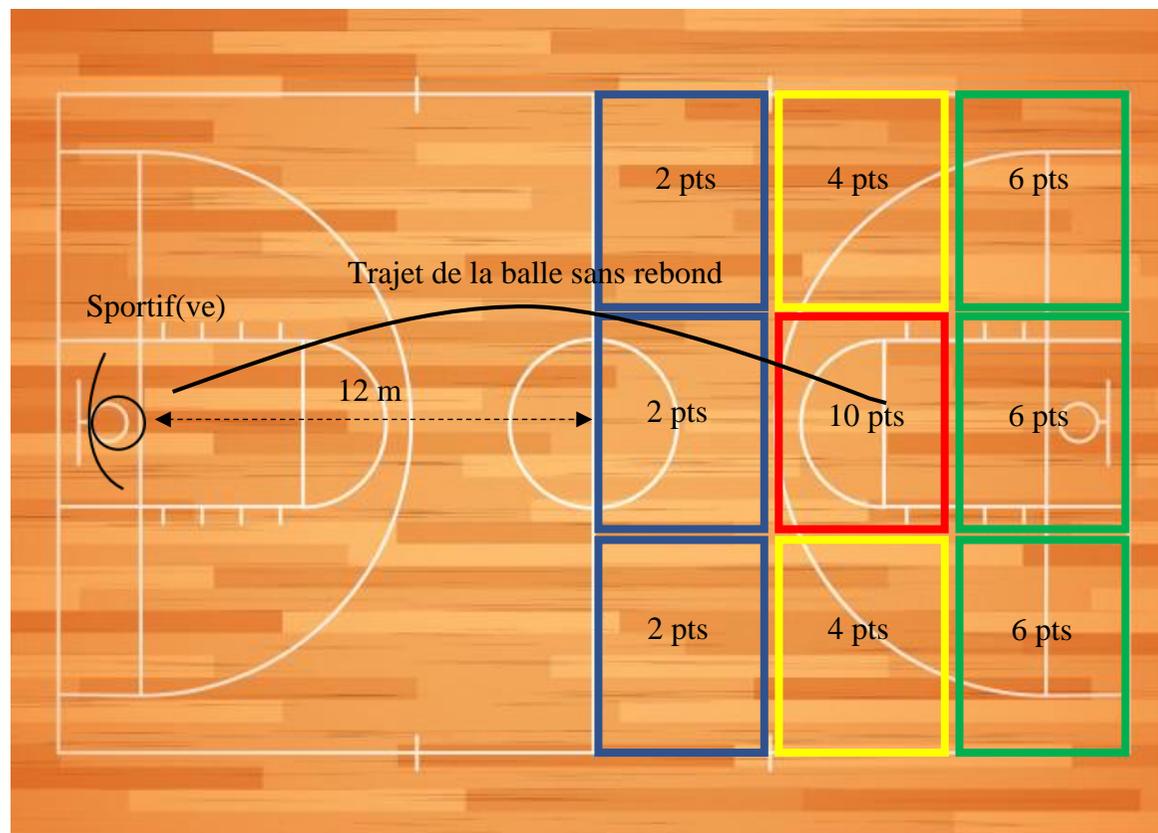
Situation	Objectif(s)/But(s)	Dispositif(s)/ Matériel(s)	Critères de Réussite	Critères de Réalisation
Jonglage	Faire le plus de jonglages possible	<ul style="list-style-type: none">  En solo  Raquette  Balle en mousse/ Balle souple/ Balle dure 	<ul style="list-style-type: none">  1 jonglage = 1 point  La série s'arrête si 2 rebonds (choix 1 et 2) ou 1 rebond (choix 3) 	<p>Choix 1 :</p> <ul style="list-style-type: none">  Avec la même main, réaliser les 2 plus longues séries possibles de jonglage, une en coup droit (main en supination) puis une nouvelle série en revers (main en pronation). Additionner les scores des deux séries.  Un rebond avant le jonglage est possible.  Balle en mousse/souple. <p>Choix 2 :</p> <ul style="list-style-type: none">  Réaliser la plus longue série possible de jonglage en alternant un jonglage en coup droit et un jonglage en revers.  Un rebond avant le jonglage est possible.  Balle mousse/souple <p>Choix 3 :</p> <ul style="list-style-type: none">  Réaliser la plus longue série possible de jonglage en alternant un jonglage en coup droit et un jonglage en revers.  Pas de rebond possible.  Balle souple/dure.

ATELIER 2 : Précision

Situation	Objectif(s)/But(s)	Dispositif(s)/ Matériel(s)	Critères de Réussite	Critères de Réalisation
Précision	Envoyer les balles dans les cibles	<ul style="list-style-type: none">  En solo  Raquette  Balle mousse/souple/dure  Lattes ou cerceaux 	<ul style="list-style-type: none">  Points marqués en fonction de la cible touchée (voir ci-dessous). 	<p>Choix 1 :</p> <ul style="list-style-type: none">  5 Balles à lancer à la main dans les différentes cibles.  Une série à faire en lançant en coup droit (balle sous la hanche), et une série à faire en lançant en service (balle au-dessus de l'épaule). Additionner les deux séries.  Lancer à 7m des cibles.  1 rebond possible avant d'atteindre la cible. La balle doit simplement rebondir dans la cible, pas s'y arrêter
				<p>Choix 2 :</p> <ul style="list-style-type: none">  5 Balles à lancer à la main dans les différentes cibles.  Une série à faire en lançant en coup droit (balle sous la hanche), et une série à faire en lançant en service (balle au-dessus de l'épaule). Additionner les deux séries.  Lancer à 10m des cibles.  Pas de rebond possible avant d'atteindre la cible. La balle doit simplement rebondir dans la cible, pas s'y arrêter
				<p>Choix 3 :</p> <ul style="list-style-type: none">  5 Balles à lancer avec une raquette sur des cibles sur un demi-gymnase quadrillé ou terrain de 14m*15m (à adapter en fonction de vos installations). Une série à faire en lançant en coup droit (balle sous la hanche), et une série à faire en lançant en service (balle au-dessus de l'épaule). Additionner les deux séries.  Lancer à 12m.  Pas de rebond possible avant d'atteindre la cible. La balle doit simplement rebondir dans la cible, pas s'y arrêter



Choix 3



Soutenu
par

ATELIER 3 : Échange mur

Situation	Objectif(s)/But(s)	Dispositif(s)/ Matériel(s)	Critères de Réussite	Critères de Réalisation
Echange mur	Faire le plus d'échanges possible	<ul style="list-style-type: none">  En solo  Mur ou Table de Tennis de Table (TT)  Raquette  Balle mousse/Souple/dure 	<ul style="list-style-type: none">  1 échange = 1 balle envoyée au mur = 1 point  La série s'arrête lorsque le nombre de rebond autorisé est dépassé. 	Choix 1 : <ul style="list-style-type: none">  Lancer la balle à la main contre le mur ou contre la moitié de table de tennis de table (TT) relevée en guise de mur.  1 rebond possible avant de la rattraper pour la renvoyer.  Balle mousse/souple ou dure.  Distance du mur au départ pour tennis : 5m
				Choix 2 : <ul style="list-style-type: none">  Lancer la balle avec la raquette contre le mur, ou contre la moitié de table de tennis de table.  1 rebond possible avant de renvoyer la balle.  Balle mousse/souple ou dure.  Distance du mur au départ pour tennis : 5m
				Choix 3 : <ul style="list-style-type: none">  Lancer la balle avec la raquette contre le mur, au-dessus d'un filet matérialisé à 80cm du sol (trait à la craie, scotch...), ou contre la moitié de table de tennis de table avec le filet standard pour TT.  Balle souple ou dure.  Distance du mur au départ pour tennis : 5m

ATELIER 4 : Échange

Situation	Objectif(s)/But(s)	Dispositif(s)/ Matériel(s)	Critères de Réussite	Critères de Réalisation
Echange	Faire le plus d'échanges possible	<ul style="list-style-type: none">  Par 2  Terrain de 20m de long et 10m de large (à adapter en fonction de vos installations) ou Table de Tennis de Table  Raquette  Balle mousse/Souple/dure  Ballon de basket/hand 	<ul style="list-style-type: none">  1 échange = 1 aller/retour = 1 point  La série s'arrête lorsque le nombre de rebonds autorisés est dépassé ou que la balle rebondit en dehors du terrain 	<p>Choix 1 :</p> <ul style="list-style-type: none">  Sur le terrain ou sur une table de tennis de table, deux sportifs se mettent face à face et font des échanges à la main. Possibilité d'utiliser un ballon de Hand ou de Basket (sauf sur une table de tennis de table). Le premier sportif envoie la balle, le deuxième la rattrape et la renvoie... 1 Rebond possible.
				<p>Choix 2 :</p> <ul style="list-style-type: none">  Sur le terrain ou sur une table de tennis de table, deux sportifs, face à face, réalise un échange avec les raquettes. Balle en mousse/souple. 1 rebond possible. Possibilité de contrôler avec la raquette avant de renvoyer.
				<p>Choix 3 :</p> <ul style="list-style-type: none">  Sur le terrain ou sur une table de tennis de table, deux sportifs, face à face, réalise un échange avec les raquettes. Balle souple/dure. La balle doit passer au-dessus d'un filet matérialisé à 80cm de haut. 1 rebond possible.  Possibilité de contrôler la balle avec la raquette avant de la renvoyer.