

## ATLANTISPORT-ENVIRONNEMENT


L'Office Municipal des Sports de St Herblain et le Comité Départemental du Sport Adapté, vous proposent de participer à la 5<sup>ème</sup> édition d' Atlantisport-Environnement.

### Dates et Lieux :

**Dimanche 25 mars 2012**

Au Centre Commercial **Atlantis à Saint-Herblain**, avec une nouveauté cette année : le village départ/arrivée sera implanté à l'intérieur du parking RDC couvert nouvellement construit.


### Déroulement de la journée :


 Le **Sport Adapté** vous propose trois courses à pied de 1km, de 2km et de 9km. Les encadrants des clubs et des établissements auront la possibilité de courir avec leur sportif (fortement conseillé).

**Attention, il faut être présent 1h avant le départ.** Participation gratuite

- **Course Adaptée de 1km et de 2km à 11h45.** **Certificat Médical ou Licence Sport Adapté obligatoire.**
- **Course de 9 km en intégration à 11h30.** **Certificat Médical ou Licence Sport Adapté obligatoire.**
- **Randonnée pédestre à 13h45 ouverte à tous**

Possibilité de participer qu'aux animations sportives sans effectuer les courses.

 Le Sport Adapté sera présent sur un stand et organisera des animations sportives adaptées, expliquées ci-dessous.

 L'OMS organise différentes courses :

- bike and run : 18km à 9h30
- 2 courses à pied pour les jeunes : 2km à 10h et 1km à 10h20
- 2 trails : 9km et 19km à 11h30
- Initiation à la marche nordique à 13h30
- Une randonnée pédestre de 6.8 km à 13h45. Ouverte à tous.
- randonnée roller : 9km et 11km à 13h45 et vers 15h
- Initiation à la marche nordique à 14h45
- cyclisme : à 15h15
- duathlon 1 : 300m+2km+300m à 15h
- duathlon 2 : 800m+4km+800m à 15h30
- duathlon 3 : 1200m+6km+1200m à 16h

Les pièces à fournir : Certificat médical ou copie de la licence FFA ou FFTRI. Et en parallèle plusieurs animations sportives.

### Modalités de mise en oeuvre :

L'inscription est à effectuer au plus tard le **dimanche 18 mars 2010** (fiche d'inscription ci-jointe accompagné du certificat médical ou de la copie de la licence Sport Adapté à renseigner) au siège social : **CDSA 44 Maison des Sports 44 rue Romain Rolland 44100 NANTES.**

Pour les courses à pied une **licence Sport Adapté ou Athlétique** sera demandé à chaque sportif, pour les encadrants : leur participation est à leur charge, un certificat médical serait conseillé. Si les sportifs ne possèdent pas de licence Sport Adapté, il faut pendre contact avec Delphine RABJEAU, agent de développement du Sport Adapté du CDSA 44.

### Renseignements :

Delphine RABJEAU, agent de développement du CDSA 44

07 87 04 66 66

[sportadapte.44@laposte.net](mailto:sportadapte.44@laposte.net)

### Animations Sportives Adaptées proposées en parallèles des courses animées par le CDSA 44 :

Possibilité de participer qu'aux animations sportives sans effectuer les courses. Participation gratuite.

**Les règles seront adaptées selon les capacités de chaque personne et le nombre de joueurs.**

#### - Les Activités Motrices :

Discipline propre au Sport Adapté



L'activité motrice est proposée aux personnes qui ne peuvent pas avoir accès aux pratiques sportives «classiques» particulièrement à celles de type compétitif. Les Activités Motrices consistent en un ensemble d'activités mettant en jeu la motricité du pratiquant quels que soient son âge et son niveau de déficience. Elles lui donnent l'opportunité de s'exprimer en revendiquant ses capacités physiques, intellectuelles et psychoaffectives.

Les Activités Motrices sont conçues pour solliciter le désir du pratiquant. Ces activités prennent sens pour le sportif afin qu'il puisse revendiquer ses capacités. Elles s'expriment le plus souvent sous 2 modes :

- Les parcours orientés : parcours « orientés » vers une activité spécifique. On parle alors de parcours orienté basket, escalade, ...
- Les parcours moteurs : parcours qui sollicitent la motricité sur un thème spécifique (parcours moteur sur le thème du lancer, ...)

#### - Le Bumball :



Jeu collectif qui se joue avec 2 équipes.

**But du jeu :** Une équipe marque un point lorsqu'elle attrape le ballon sur une des zones de but. La balle ne peut pas être attrapée avec les mains mais avec le bas du dos (3 points) ou la poitrine (1 point).

Animation très intéressante en mixité

#### - Le parachute :



Les jeux de parachutes développent l'esprit d'équipe et la coopération. Dans les jeux de parachutes, tous les participants utilisent le même outil, au même moment. Tous sont en contact avec le parachute et unissent leurs efforts, travaillent en synergie, pour atteindre un même objectif et le plaisir est d'autant plus grand que chacun exerce un contrôle permanent sur l'équipement.

Les activités de parachutes sont innombrables et très diversifiées. Elles impliquent de produire des mouvements d'amplitude variable et nécessitent des enchaînements de gestes. Leur utilisation permettra donc de travailler simultanément ou de manière spécifique les habiletés motrices de base; mais aussi, d'améliorer le développement cognitif et socio-affectif des enfants, des adolescents et des adultes.

Ⓜ *Animations Sportives proposées en parallèles des courses animées par l'OMS :*

- Mini- stade, pour découvrir l'athlétisme
- Initiation roller, il serait souhaitable de venir avec ses protections et pour les adultes de venir avec ses rollers et ses protections
- Initiation à l'escalade
- D'autres stands vous seront ouverts

**FORMULAIRE D'INSCRIPTION**


 Nom du club : SA .....

- Adresse postale et email :

.....  
 .....

- Numéro de téléphone : .....

Nom	Prénom	Date de naissance	Numéro de licence	S'engage sur la course de : <b>Etre présent 1h avant le départ</b>				
				1 km, course adaptée Départ à 11h45. Certificat Médical ou Licence Obligatoire	2 kms, course adaptée Départ à 11h45. Certificat Médical ou Licence Obligatoire	9 kms en intégration avec la course de l'OMS Départ à 11h30. Certificat Médical ou Licence Obligatoire	Randonnée pédestre en intégration avec l'OMS, 6.5 kms Départ à 13h45. Ouverte à tous	Animations Ouverte à tous. De 13h30 à 17h

 Nom et prénom des accompagnateurs qui effectueront la course avec le(s) sportif(s), merci d'indiquez le nombre de km de la course (1km, 2km ou 9km).

.....  
 .....