

## Challenges Virtuels Para Athlétisme Adapté

### CHALLENGE NON-COMPÉTITIF

#### > Préalable :

- Challenge ouvert à celles et ceux ayant une licence sportive FFSA 2020/2021.

#### > Déroulement :

- Télécharger la fiche d'inscription aux Challenges Nationaux 2021.
- Inscrire chaque participant sur la fiche d'engagement en sélectionnant le ou les défis non-compétitifs puis l'envoyer au CDSA de son département pour validation (ou à la Ligue le cas échéant).
- Organiser le Challenge (libre à chacun de l'organiser comme il le souhaite) en respectant les consignes des défis. Saisir les résultats sur le fichier Excel transmis par le CDSA (ou la Ligue) et le retourner à la CSN Para Athlétisme Adapté pour actualiser le classement national : [jc.herry@athle29.info](mailto:jc.herry@athle29.info)

#### > Durée :

- Le Challenge Virtuel Para Athlétisme Adapté se déroule du 4 janvier au 30 juin 2021.
- Il est possible de réaliser plusieurs fois le Challenge.

#### > Défis non-compétitifs :

### VITESSE

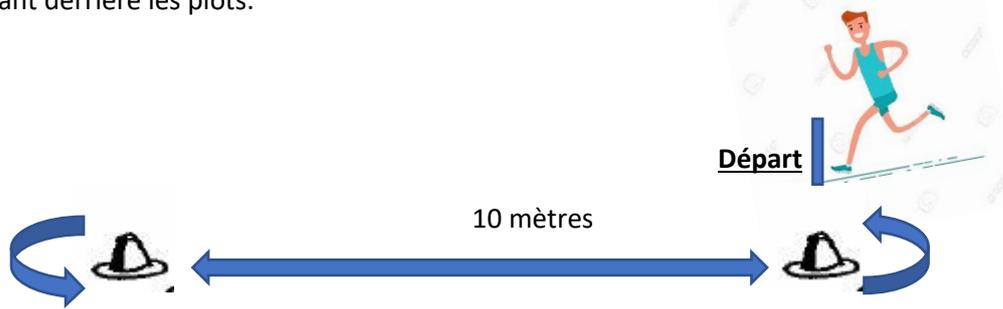
Consignes :

1. **Le départ** : le participant se tient debout avec le bout de sa chaussure sur la ligne de départ qui se trouve au niveau du premier cône.
2. **Au commandement de départ** : le participant court aussi rapidement que possible pour effectuer un maximum d'allers et de retours sur 1 minute.
3. **Validation du défi** : L'encadrant compte le nombre d'allers et de retours pour valider le défi.

Chaque concurrent choisit le **DÉFI** qui lui convient en fonction de ses capacités de motricité, d'adaptation à l'environnement et de sa gestion psychoaffective.

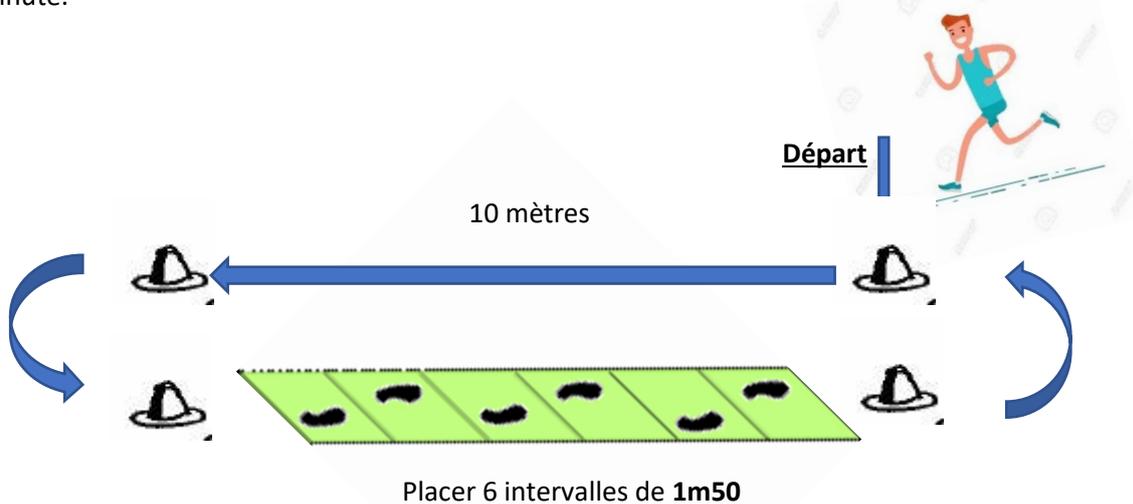
### DÉFI 1

Placer deux plots distants de 10m pour effectuer un maximum d'allers et de retours sur 1 minute en passant derrière les plots.



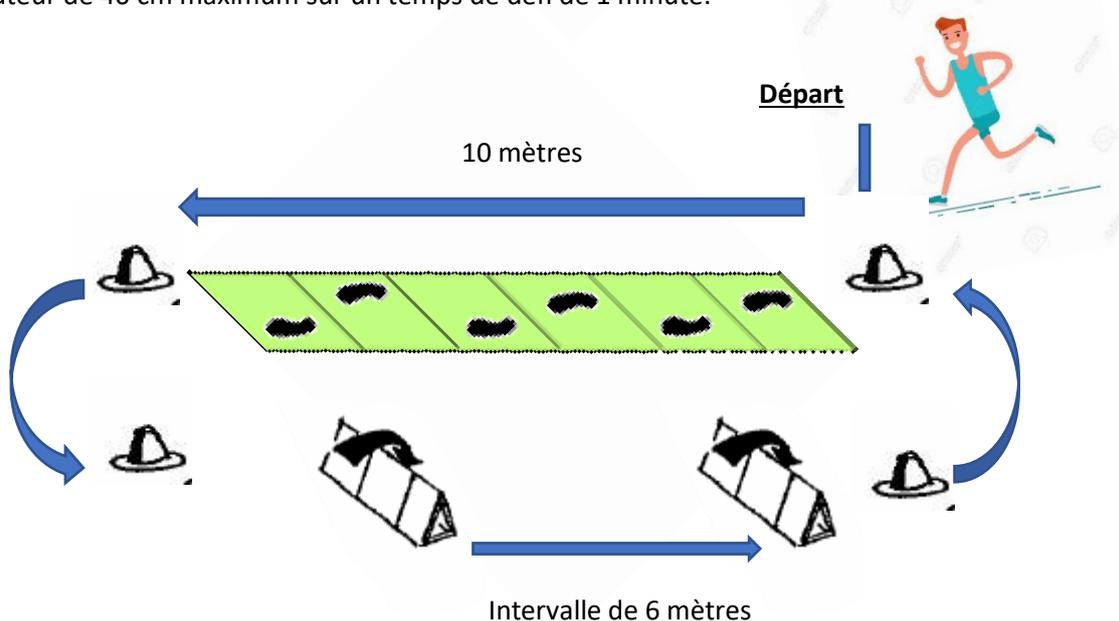
### DÉFI 2

Mettre en place deux parcours d'adaptation à l'environnement sur 10m en aller-retour. L'aller s'effectue sur un parcours sans obstacle et le retour entre les lattes sur un temps de défi de 1 minute.



### DÉFI 3

Mettre en place deux parcours d'adaptation à l'environnement sur 10m en aller-retour. L'aller s'effectue sur un parcours entre les lattes et le retour par-dessus deux obstacles bas d'une hauteur de 40 cm maximum sur un temps de défi de 1 minute.



## ENDURANCE

### DÉFI

#### **Courir la plus longue distance pendant 6 minutes**

Consignes :

- Sur une piste d'athlétisme ou sur un parcours mesuré, comptabiliser la plus grande distance parcourue par le sportif pendant 6 minutes.



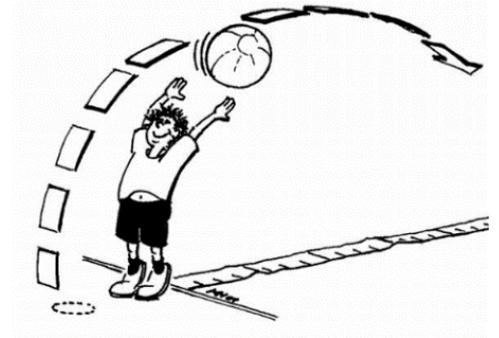
## LANCER

### DÉFI 1

#### **Lancer arrière de médecine-ball**

Consignes :

- Se tenir de dos par rapport à la direction du lancer, pieds écartés de manière parallèle, talons sur la ligne, médecine-ball tenu à bout de bras et à deux bras.
- En partant avec le médecine-ball à hauteur des genoux, lancer celui-ci vers l'arrière par-dessus la tête aussi loin que possible dans la zone de lancer.
- -21 ans : 3kgs / Femmes + 21 ans : 3kgs / Hommes + 21 ans : 4kgs.
- Chaque participant dispose de 3 essais.



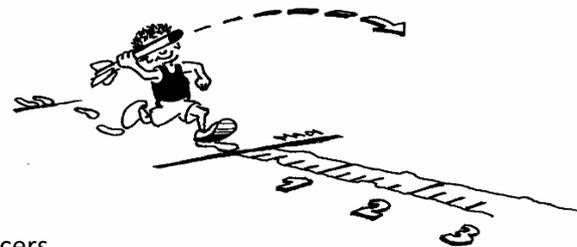
Sécurité : 1 seul assistant mesureur dans la zone de réception des lancers.

### DEFI 2

#### **Lancer avant d'une balle de tennis**

Consignes :

- Lancer la balle de tennis, le plus loin possible sans franchir la ligne.
- Atteindre la zone la plus éloignée (2m/5m/10m/15m/20m/25m...).
- Chaque participant dispose de 3 essais.



Sécurité : 1 seul assistant mesureur dans la zone de réception des lancers.

## SAUT

### DÉFI 1

#### Saut avant grenouille

Consignes :

- Saut pieds joints vers l'avant à partir d'une position de squat.
- Chaque participant dispose de 3 essais.

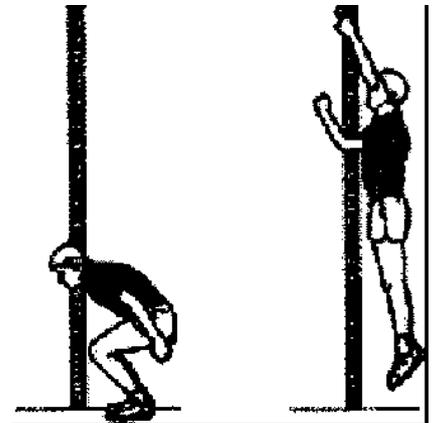


### DÉFI 2

#### Saut de détente verticale

Consignes :

- Le sportif doit sauter sur place, genoux fléchis et bras levés le long d'un mur.
- On évalue la hauteur atteinte lors du saut en mesurant la marque de départ (sportif debout immobile bras levés) et la marque la plus haute au moment du saut.
- Prévoir une planche de bois graduée située en avant du mur pour éviter de heurter le mur.
- Chaque participant dispose de 3 essais.



## Challenges Virtuels Para Athlétisme Adapté

### CHALLENGE COMPÉTITIF

#### > Préalable :

- Challenge ouvert à celles et ceux ayant une licence FFSA compétitive 2020/2021.
- Challenge tenant compte des critères suivants :
  - o Classe : AB / BC / CD
  - o Sexe : Féminin ou Masculin
  - o Catégorie d'âge :

-10 ans	-12 ans	-14 ans	-16 ans	-18 ans	-21 ans	Senior	Vétéran 1	Vétéran 2
2011 et +	2010-2009	2008-2007	2006-2005	2004-2003	2002-2000	1999-1981	1980-1971	1970 et -

#### > Déroulement :

- Télécharger la fiche d'inscription aux Challenges Nationaux 2021.
- Inscrire chaque participant sur la fiche d'engagement en sélectionnant la ou les épreuves puis l'envoyer au CDSA de son département pour validation (ou à la Ligue le cas échéant). Le choix des épreuves s'effectue dans le respect du règlement Para Athlétisme Adapté.
- Organiser le Challenge (libre à chacun de l'organiser comme il le souhaite) en respectant les points règlementaires qui s'imposent à chaque course ou concours. Saisir les résultats sur le fichier Excel transmis par le CDSA (ou la Ligue) et le retourner à la CSN Para Athlétisme Adapté pour actualiser le classement national : [jc.herry@athle29.info](mailto:jc.herry@athle29.info)

#### > Durée :

- Le Challenge Virtuel Para Athlétisme Adapté se déroule du 4 janvier au 30 juin 2021.
- Si les championnats territoriaux qualificatifs aux France (championnats départementaux, de zone, régionaux) ne sont pas organisés en 2020/2021, les résultats du Challenge pourront faire office de sélection pour les Championnats de France Para Athlétisme Adapté 2020/2021 (SAJ et Adultes). Pour cela, les épreuves et l'envoi des résultats devront se faire impérativement avant le 8 mai 2021.
- Il est possible de réaliser plusieurs fois le Challenge.

#### > Épreuves :

Le challenge consiste à marquer le plus grand nombre de points sur 3 épreuves différentes dans au moins 2 familles différentes :

- COURSES : 50m, 50m haies, 100m, 200m, 400m, 800m, 1000m, 1500m, 5000m
- SAUTS : hauteur, longueur
- LANCERS : poids, disque, marteau, vortex

(ex : 2 courses + 1 saut / 2 lancers + 1 course / 2 lancers)

Se référer à la réglementation (selon la classe, le sexe et l'âge) et consultables aux pages 19 à 24 du règlement fédéral : [REGLEMENT-ATHLE-ET-CROSS\\_MAJ-14-12-2020.pdf \(sportadapte.fr\)](http://www.sportadapte.fr/REGLEMENT-ATHLE-ET-CROSS_MAJ-14-12-2020.pdf).

> **Feuilles de terrains** :

[http://challenges-virtuels-para-athletisme.engagements.fr/Feuilles\\_terrain\\_FFSA\\_ATHLE.xls](http://challenges-virtuels-para-athletisme.engagements.fr/Feuilles_terrain_FFSA_ATHLE.xls)

> **Classement** :

- Durant toute la durée du Challenge Virtuel, un classement national sera mis à jour selon les résultats des sportifs. Ce classement pourra être consulté ici : <http://challenges-virtuels-para-athletisme.engagements.fr/>
- **Le vainqueur du challenge sera le sportif qui aura cumulé le plus grand nombre de points sur les 3 épreuves.**
- Des titres nationaux seront délivrés et des récompenses seront prévues pour les vainqueurs.
- En participant, vous contribuerez également aux trois Challenges suivants :
  - o Challenge national des associations
  - o Challenge national des CDSA
  - o Challenge national des Ligue SA

**CONTACTS**

Pour toute question relative aux Challenges Virtuels Para Athlétisme Adapté,  
n'hésitez pas à nous contacter : [para-athletismeadapte@sportadapte.fr](mailto:para-athletismeadapte@sportadapte.fr)

**À vous de jouer !**