Fédération Française du Sport Adapté

PARA HANDBALL ADAPTÉ

Challenge National

Para handball adapté 2021

La commission nationale para handball adapté se restructure actuellement mais n'oublie pas ce qui nous rassemble tous : le para handball adapté. Nous comprenons la difficulté de poursuivre l'activité avec vos sportifs. C'est pourquoi dans l'attente d'un avenir sportif rempli d'espoir, de joie et de rencontre nous aimerions vous proposer ce challenge national. Bien entendu nous avons tenté de vous proposer des défis avec le minimum de matériel possible et en imaginant que vous n'ayez pas tous accès à des gymnases. Notre idée est toute simple, se lancer des défis à distance et de vous offrir un classement sans récompense mais la satisfaction d'avoir tenter de continuer l'aventure para handball adapté malgré les restrictions sanitaires inédites.

Règlement général

L'inscription au challenge est libre à tous les licenciés FFSA (compétitifs et non compétitifs).

Chaque équipe doit présenter un minimum de 5 participants par équipe pour valider sa participation.

Chaque club/association peut présenter plusieurs équipes.

Les épreuves sont au nombre de 5 et proposent d'explorer les univers du para handball adapté.
Dans la mesure où les contacts sont interdit les oppositions ne seront donc pas proposées dans ce challenge.

Un classement sera établi en fonction des catégories fédérales : de la classe, de l'âge, du sexe (si équipe féminine complète).

Certains ateliers offrent un classement individuel et collectif.

Les modalités d'attribution des points sont détaillées dans la page 7.
En cas d'égalité, nous remarquerons le nombre de challenge remportés, puis les meilleures places obtenues, enfin le meilleur classement individuel.

La participation à ce challenge pourra faire valoir de qualification au prochain championnat de France si aucun tournoi de qualification n'est proposé dans votre secteur.

Les catégories

AB Fém/ Masc	BC Fém/ Masc	CD Fém/ Masc
- 12 ans	- 12 ans	- 12 ans
- 14 ans	- 14 ans	- 14 ans
- 16 ans	- 16 ans	- 16 ans
- 18 ans	- 18 ans	- 18 ans
+ 18 ans	+ 18 ans	+ 18 ans

CHALLENGE 1

BUT DU JEU

Parcours chronométré

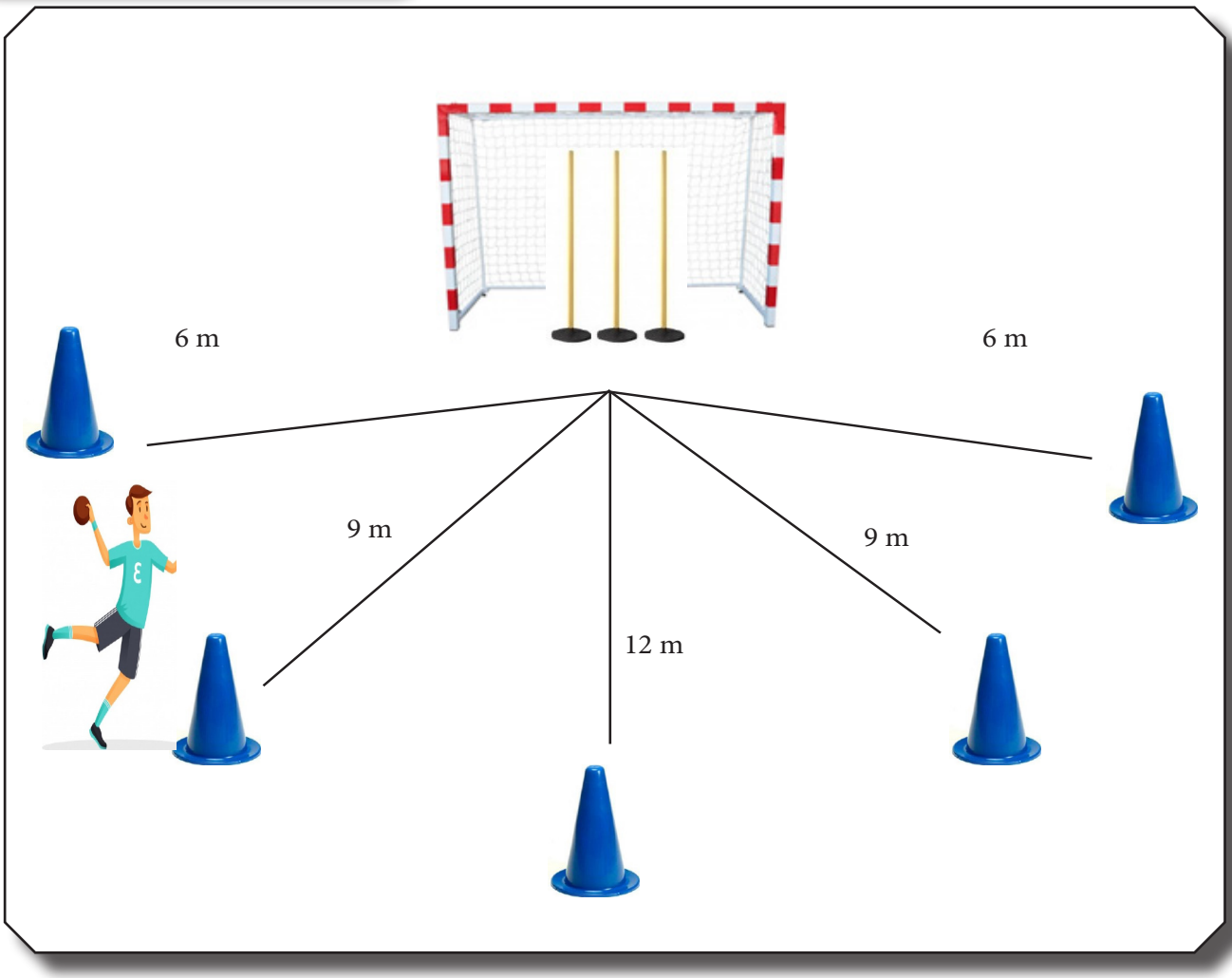
Le plus rapidement possible vous
devez marquer 1 but à chaque plot sans élan.
Le tireur tire avec le même ballon.

Pour les AB,
marquer dans le but vide.

Pour les BC/CD,
marquer avec 3 grands plots au
milieu du but, le but est validé si aucun grand plot n'est touché.

Matériel nécessaire

1 but
5 plots
3 grands plots
1 ballon par sportif(ve)



CHALLENGE 2

BUT DU JEU

Parcours chronométré

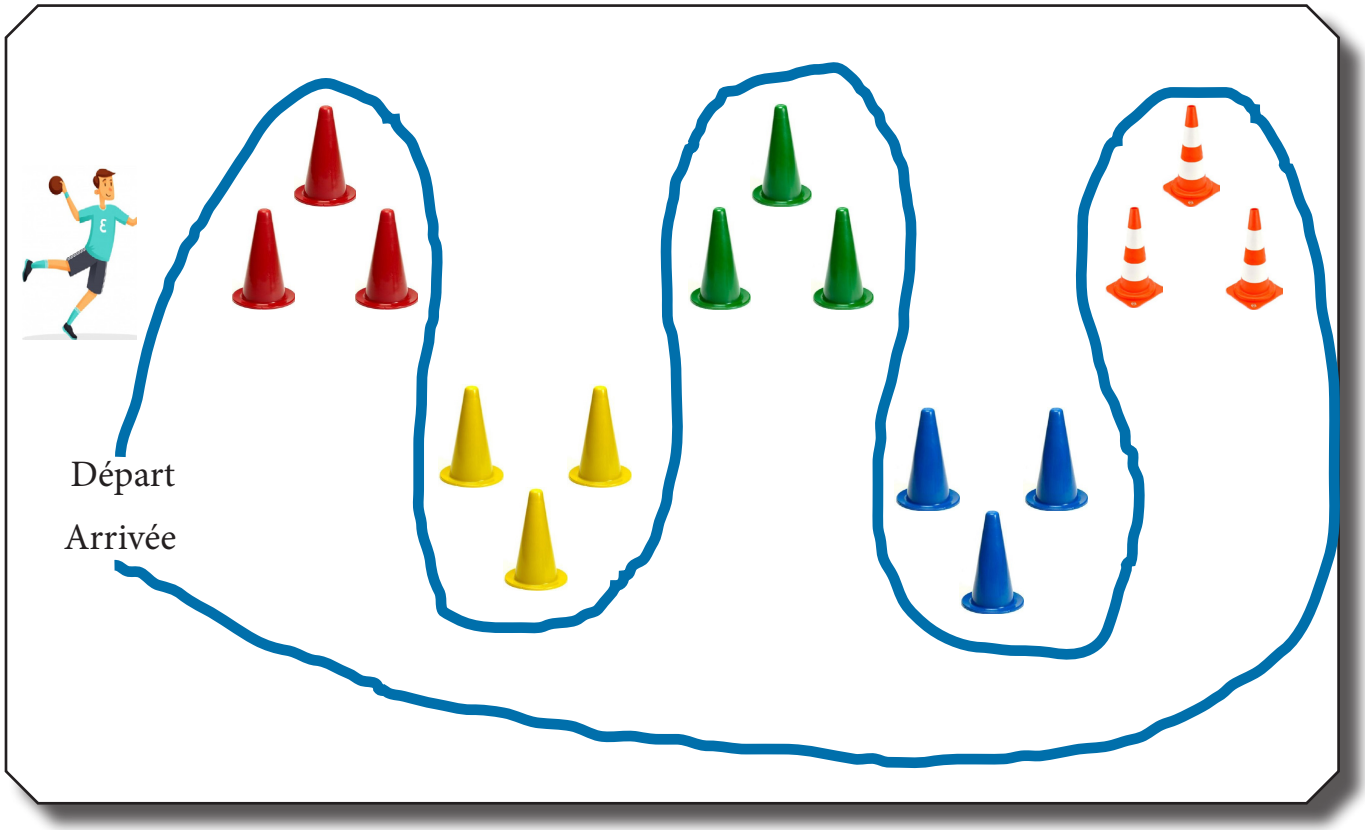
Faire le parcours le plus rapidement possible.

Pour les AB, sans dribble ou reprise tolérée.

Pour les BC/CD, dribble obligatoire.

Matériel nécessaire

15 plots (3 de 4 couleurs différentes)
1 ballon par sportif(ve)



CHALLENGE 3

BUT DU JEU

Parcours chronométré

RELAI ÉQUIPE
5 relayeurs

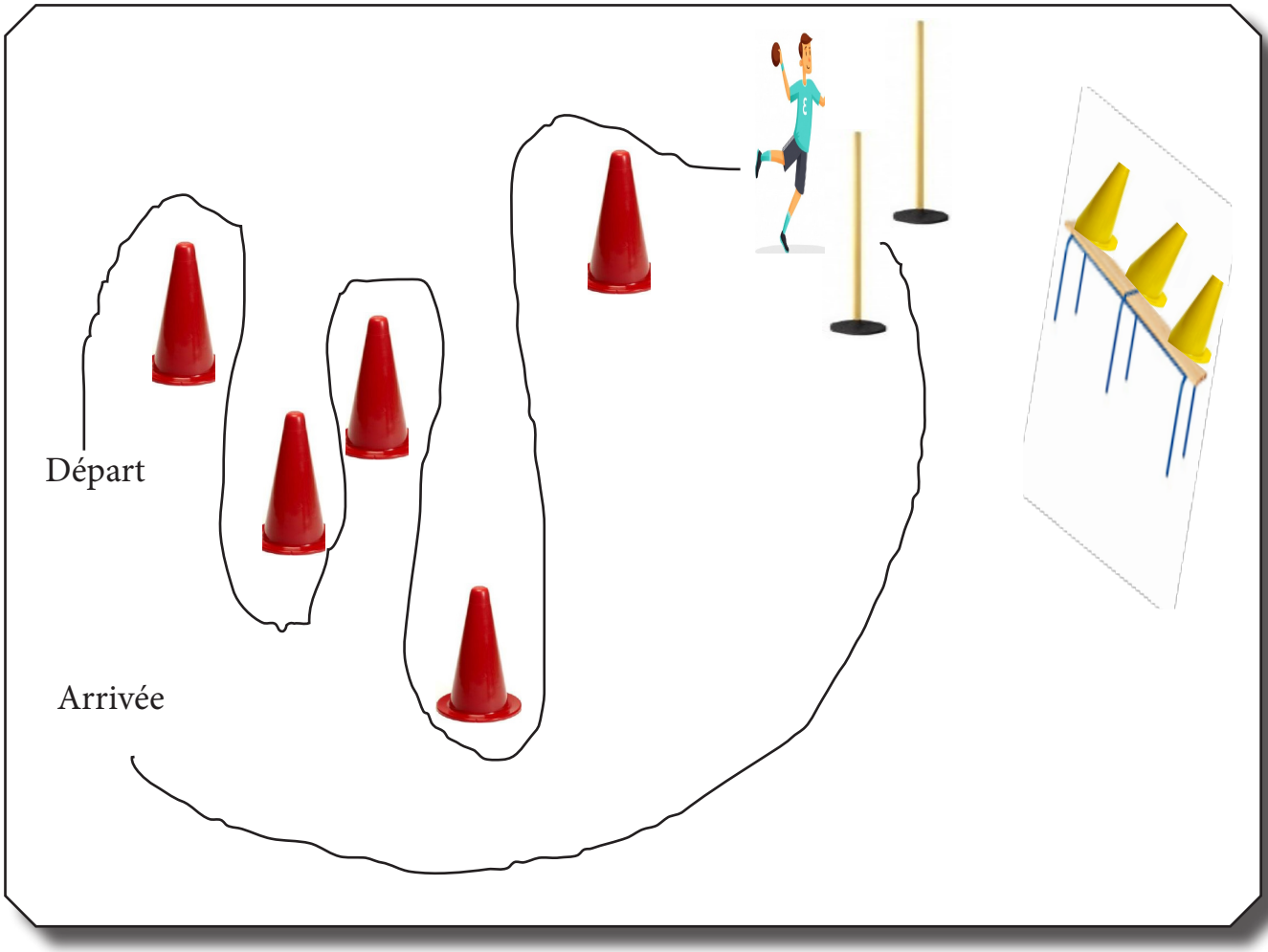
Faire le slalom le plus rapidement possible, puis tirer entre les deux grands plots pour dégommer 1 plot et repartir dans la zone d'arrivée. De là le partenaire suivant pourra partir à son tour et cela jusqu'au dernier. Le chrono s'arrête à l'arrivée du dernier relayeur.

Pour les AB, 1 plot à dégommer

Pour les BC/CD, 2 plots à dégommer.

Matériel nécessaire

1 banc
8 plots
2 grands plots
1 ballon par sportif(ve)



CHALLENGE 4

BUT DU JEU

Parcours chronométré

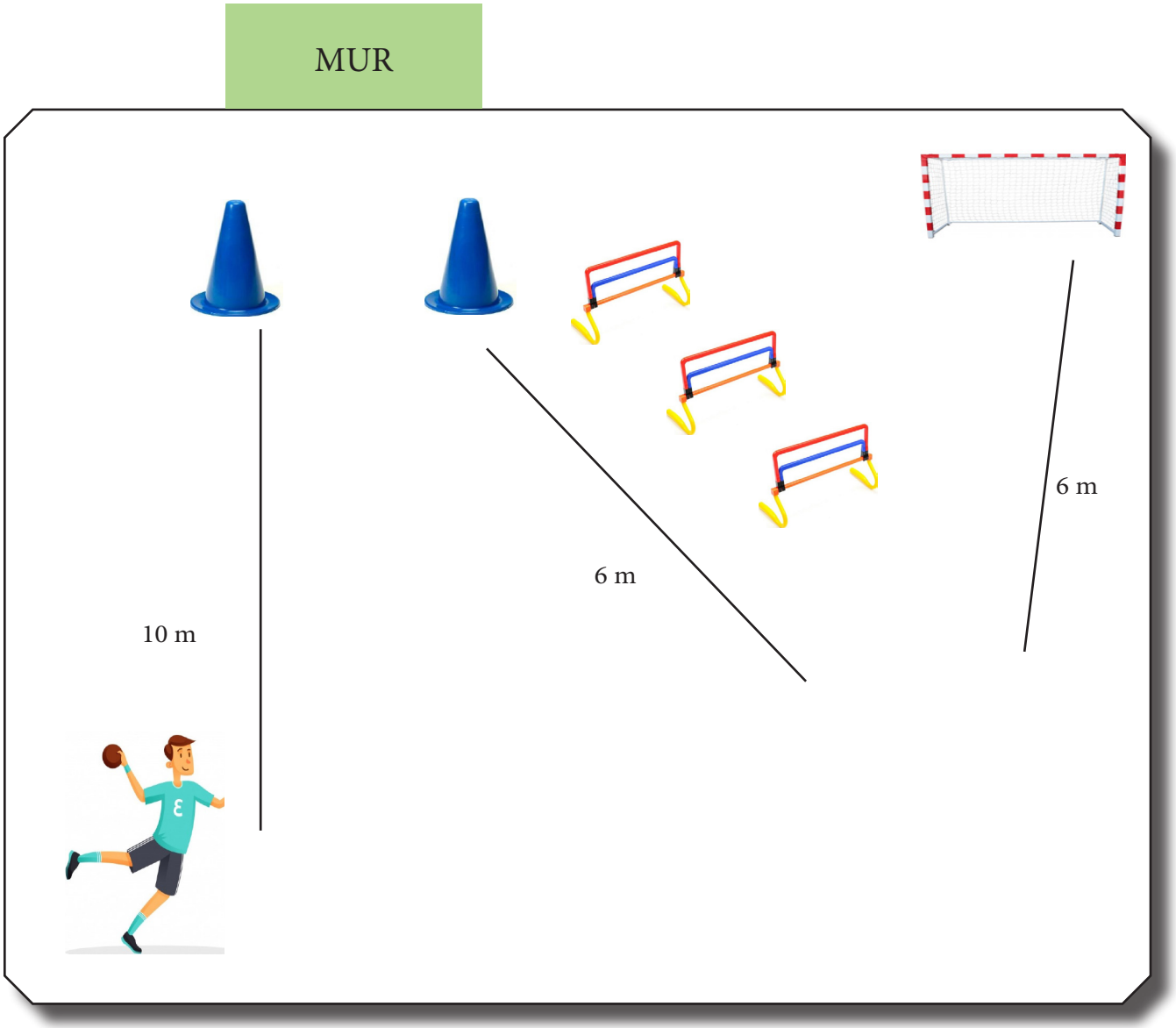
Faire le parcours le plus rapidement possible. Entre les deux plots bleus face à mur effectuer 5 passes avec un rebond avant le mur obligatoirement. Ensuite passer les 3 haies et marquer. Le chrono s'arrête lorsqu'il y a but.

Pour les AB, pas de distance obligatoire entre les plots et le mur.

Pour les BC/CD, les plots sont à 3m du mur. La passe se fait obligatoirement entre les 2 plots.

Matériel nécessaire

1 mur
1 but
2 plots
3 mini haies
1 ballon par sportif(ve)



CHALLENGE 5

BUT DU JEU

Parcours chronométré

Chaque sportif(ve) doit effectuer soit le parcours bleu soit le parcours rouge, le plus rapidement possible. Puis marquer dans le but 3 points pour pouvoir revenir à la zone d'arrivée qui stoppera le chronomètre.

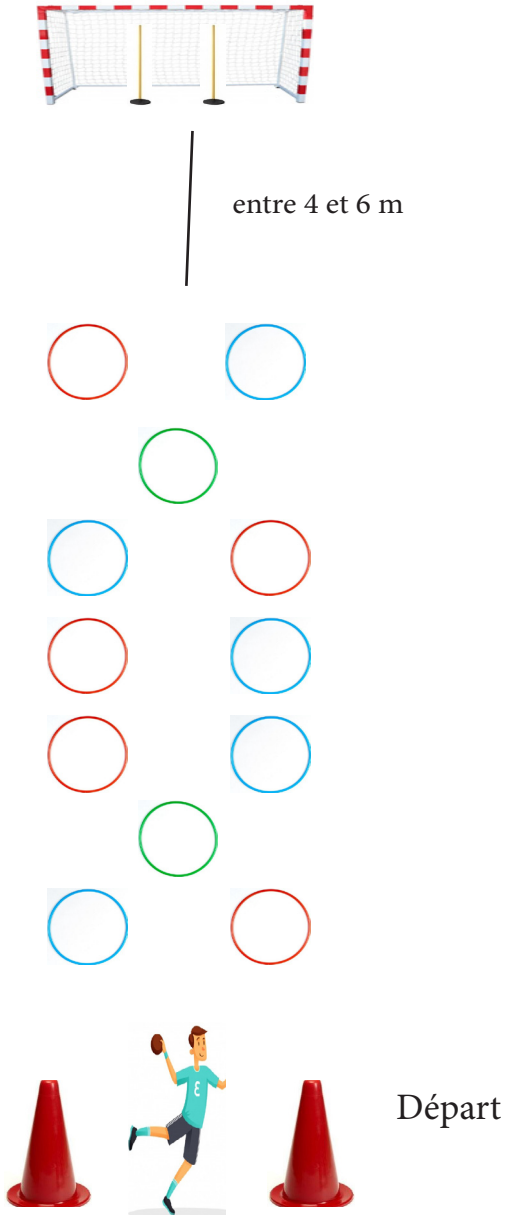
Entre les 2 grands plots = 1 point.

Entre les poteaux et les plots = 2 points

Entre la barre transversale et le dessus des plots = 0 point

Matériel nécessaire

1 but
5 cerceaux bleu et rouge
2 cerceaux verts
2 plots
2 grands plots
1 ballon par sportif(ve)



CLASSEMENT

Concernant les challenges 1, 2, 4 et 5. Chaque participant sera classé INDIVIDUELLEMENT en fonction de son temps réalisé et de la catégorie (classe, sexe, âge) dans laquelle il est inscrit.
Les points seront répartis comme expliqué dans le tableau ci- dessous.

1er = 21 pts
2ème = 20 pts
3ème = 19 pts
4ème = 18 pts
...
20ème = 2 pts
21ème et plus = 1pt

Chaque challenge aura alors un vainqueur individuel. Un classement par équipe sera également établi au regard des 5 meilleures performances individuelles de chaque équipe.

Le challenge 3 ne propose pas de classement individuel mais un classement par équipe uniquement.
Les points attribués aux équipes vainqueurs sont basés sur la même attribution citée dans le tableau précedent.

EN RESUMÉ, Chaque challenge portera un vainqueur individuel par catégorie mais également une équipe vainqueur.

Un classement final par équipe et individuel sera établi sur le cumul de tous les challenges.

IMPORTANT !

Nous vous rappelons que la situation sanitaire actuelle va probablement perturber notre calendrier sur la saison à venir. Ainsi, votre PARTICIPATION quel que soit votre classement final pourra valoir de qualification aux prochains championnats de France si aucun tournoi de qualification n'aura été proposé dans votre secteur.

Fédération Française du Sport Adapté

PARA HANDBALL ADAPTÉ

Challenge National

Para handball adapté 2021

Nous espèrons que vous trouverez beaucoup de plaisir à reprendre contact avec l'activité par ces mini défis très modestes mais qui peuvent permettre à tous et toutes de rester en contact avec le para handball adapté.
Vous avez bien évidemment la possibilité de faire réessayer autant de fois que possible vos sportifs et de n'inscrire que la meilleure performance.
Pour les équipes qui ont 8 joueurs par exemple. Tout le monde peut passer, seules les 5 meilleures performances seront retenues. Notre objectif est simplement de se retrouver autour de notre discipline. N'hésitez pas à nous faire parvenir vos photos, vidéos, etc.

N'oubliez pas qu'il est important de très bien s'échauffer avant ces épreuves pour éviter toutes blessures.

Pour l'envoi des résultats, il vous suffit de noter les résultats dans le document joint avec ce document et des les renvoyer à l'adresse suivante :

cbastienclair@gmail.com

Bon challenge à vous et à très vite autour des terrains !

La commission sportive nationale para handball adapté.