



Dans le cadre des « challenges nationaux » organisés par la Fédération Française du Sport Adapté, la commission para VTT adapté propose les siens sur la période du 1er juin au 31 octobre 2021. Les challenges peuvent s'effectuer lors des entrainements. Pour l'ensemble des différents challenges proposés, les fichiers de récolte des résultats au format Excel sont à retourner par mail à l'adresse suivante : au référent ETR de la ligue sport adapté et référent paracyclisme, et en cas d'absence de référent envoi au CTN référent paracyclisme : philippe.com@sportadapte.fr

Chaque challenge proposé ouvrira droit à deux classements :

- Un classement jeunes pour les équipes composées de sportifs âgés de + de 12 ans et – de 21 ans
- Un classement adultes pour les plus de 21 ans.

Ces challenges sont adressés aux licenciés non-compétitifs et aux licenciés compétitifs des classes AB, BC et CD. Ces challenges s'effectuent en individuel.

Chaque sportif effectuera 7 séances d'ateliers sur la période du 1er juin au 31 octobre 2021.

1 point est accordé par atelier réussi.

- ATELIER 1

Passage sous une barre fixée à 1 mètre 50 du sol (hauteur à adapter selon le niveau du groupe).



- ATELIER 2

Passage sur une planche à bascule.



RÈGLEMENT CHALLENGES NATIONAUX PARA VTT ADAPTÉ

- ATELIER 3

Passage sur des rondins, planches ou équivalents (hauteur max. 5 cm).



- ATELIER 4

Passage étroit sur une planche de 30 cm de large ou plots (à adapter selon le niveau du groupe).



- ATELIER 5

Slalom (distance entre les piquets à adapter selon le niveau du groupe).



- ATELIER 6

Arrêt dans une zone étroite sans dépasser les limites.



RÈGLEMENT CHALLENGES NATIONAUX PARA VTT ADAPTÉ

- ATELIER 7

Pour les AB et les licenciés non compétitifs : parcourir la plus grande distance sur un terrain sans difficultés en 30 min.

Pour les BC : parcourir la plus grande distance sur un terrain avec quelques difficultés (montée, descente, slalom) en 45 minutes.

Pour les CD : parcourir la plus grande distance sur un terrain avec des difficultés (montée, descente, slalom) en 1 heure.

- Barème = 1 point par km parcouru
- Feuille de suivi des résultats pour animer la séance, résultats à reporter sur la feuille de résultats officiels pour les licenciés (cf. document Excel joint).

Date :

Nom :

Prénom :

DATE	SEANCE 1	SEANCE 2	SEANCE 3	SEANCE 4	SEANCE 5	SEANCE 6	SEANCE 7
NOM							
PRENOM							
ATELIER 1							
ATELIER 2							
ATELIER 3							
ATELIER 4							
ATELIER 5							
ATELIER 6							
ATELIER 7							
TOTAL							

- Pour retracer la vie de ces challenges, une photo originale du groupe et des ateliers est souhaitable à joindre à vos états de résultats. Les 3 photos les plus originales seront publiées sur le site de la FFSA challenges para cyclisme adapté.