



## COMITÉ SPORT ADAPTÉ DORDOGNE

Lieu-dit Masseroux  
Atur – 24750 – Boulazac Isle Manoir  
Tél : 06 46 90 00 53  
E-mail : [cdsa24@gmail.com](mailto:cdsa24@gmail.com)



Le Comité Dordogne du Sport Adapté 24 vous invite à participer à cet événement :

### CHALLENGES DÉPARTEMENTAUX « RAID SPORTIF ADAPTÉ DORDOGNE »

Journées compétitives

**MARDI 28 JUN 2022 SPORT ADAPTÉ JEUNES**  
**JEUDI 30 JUN 2022 SPORT ADAPTÉ ADULTES**

&

### DÉFI NATURE RÉGIONAL

Journée loisir

**MERCREDI 29 JUN 2022**

## Base de loisirs départementale de Rouffiac



### Le site qui vous accueille : Base départementale de loisirs de Rouffiac

Au nord-est du département, la base de loisirs de Rouffiac se situe sur une vaste retenue d'eau (40 ha) entourée d'un grand parc boisé. Elle offre de multiples loisirs de pleine nature et dispose d'une plage ainsi que de l'un des seuls téléskis nautiques de Nouvelle-Aquitaine.



Le site accueille aussi des séjours vacances gérés par la SEMITOUR avec un centre d'hébergement entièrement neuf et un camping disposant d'un service de restauration collective.



#### **Réservations :**

Téléphone :  
05.53.52.68.79

Mail :  
[rouffiac24@orange.fr](mailto:rouffiac24@orange.fr)



### Challenges départementaux « raid sportif adapté » & Défi nature régional

Cet évènement est une manifestation sportive multi-activités sur le thème des Activités Physiques de Pleine Nature (APPN). Elle regroupe deux challenges départementaux (jeunes & adultes) sous forme de « raid compétitif » (le 28/06 pour les jeunes et le 30/06 pour les adultes). Elle comprend également une journée de pratique loisir autour de défis nature.

Les compétitions du « raid sportif adapté » combinent des épreuves en équipes d'endurance telles que le trail, le VTT et le canoë en y associant des épreuves de tir de précision telles que le tir à la sarbacane et des épreuves de cohésion.



La journée de défis nature sera l'occasion pour chacun de découvrir ou pratiquer des activités physiques de plein air que le site peut offrir et qui seront adaptées aux capacités de chacun.





## COMITÉ SPORT ADAPTÉ DORDOGNE

Lieu-dit Masseroux  
Atur – 24750 – Boulazac Isle Manoir  
Tél : 06 46 90 00 53  
E-mail : [cdsa24@gmail.com](mailto:cdsa24@gmail.com)



### Challenge départemental « raid sportif adapté » Sport Adapté Jeunes

Les épreuves :

	ÉPREUVE D'ENDURANCE	TIR DE PRÉCISION	ÉPREUVES DE COHÉSION
<b>CD</b>	Course à pied nature 2500 m Canoë & relais VTT	Tir à la sarbacane 3 tir /pers ; 15s de pénalité/échec	Ces épreuves « surprises » vous seront présentées lors du retrait de vos dossards à votre arrivée.  Les concurrents devront coopérer pour réussir.  Un repérage des parcours et épreuves sera possible le matin avant le début de la course.
<b>BC</b>	Course à pied nature 2500 m Relais VTT	Tir à la sarbacane 3 tir /pers ; 15s de pénalité/échec	
<b>AB</b>	Course à pied nature 1000 m	Tir à la sarbacane 3 tir /pers ; 15s de pénalité/échec	
<b>Course Loisir</b>	Course à pied nature 1000 m	Tir à la sarbacane	

#### La réglementation

Chaque équipe doit :

- Être composée de 3 sportifs de même classe.

Pour la course loisir, l'équipe peut être composée de 2 ou 3 sportifs.

- Possibilité d'équipe mixte ou non mixte (classement différent à la fin) ou inter associations.
- Être représentée par une couleur de tee-shirt de son choix.

Chaque concurrent doit être titulaire d'une licence sportive FFSA 2021/2022.

Le départ et l'arrivée des 3 épreuves (AB, BC et CD) se font en un seul et même point. Attention, les 3 coéquipiers effectueront la course ensemble du début à la fin.

Sera établi un classement par classe, féminin, masculin et mixte (si les effectifs nous le permettent). Pas de classement pour la course loisir.



## COMITÉ SPORT ADAPTÉ DORDOGNE

Lieu-dit Masseroux  
Atur – 24750 – Boulazac Isle Manoir  
Tél : 06 46 90 00 53  
E-mail : [cda24@gmail.com](mailto:cda24@gmail.com)



### Challenge départemental « raid sportif adapté » Sport Adapté Adultes

#### Les épreuves :

	ÉPREUVE D'ENDURANCE	TIR DE PRÉCISION	ÉPREUVES DE COHÉSION
<b>CD</b>	Course à pied nature 2500 m Relais VTT	Tir à la sarbacane 3 tir /pers ; 15s de pénalité/échec	Ces épreuves « surprises » vous seront présentées lors du retrait de vos dossards à votre arrivée.  Les concurrents devront coopérer pour réussir.  Un repérage des parcours et épreuves sera possible le matin avant le début de la course.
<b>BC</b>	Course à pied nature 2500 m	Tir à la sarbacane 3 tir /pers ; 15s de pénalité/échec	
<b>AB</b>	Course à pied nature 1000 m	Tir à la sarbacane 3 tir /pers ; 15s de pénalité/échec	
<b>Course Loisir</b>	Course à pied nature 1000 m	Tir à la sarbacane	

#### La réglementation :

##### Chaque équipe doit :

- Être composée de 3 sportifs de même classe.

Pour la course loisir, l'équipe peut être de 2 sportifs.

- Possibilité d'équipe mixte ou non mixte (classement différent à la fin) ou inter associations.
- Être représentée par une couleur de tee-shirt de son choix.

**Chaque concurrent doit être titulaire d'une licence sportive FFSA 2021/2022 (les licences pour les courses loisir et troubles psy vous seront offertes, chaque sportif participant via ce dispositif devra disposer d'un certificat médical de non contre-indication à la pratique sportive).**

Le départ et l'arrivée des épreuves se font en un seul et même point.

Attention, les coéquipiers effectueront la course ensemble du début à la fin.

Sera établi un classement par classes, féminin, masculin et mixte (si les effectifs nous le permettent). Pas de classement pour la course loisir.

Course troubles Psychiques : Nouveauté pour cette édition 2022, une course spécifique pour les sportifs présentant de troubles psychiques est proposée. Cette course sera non-compétitive, il n'y aura pas de classement ni de remises de médailles. Les épreuves seront identiques à celles de la classe CD. Si les sportifs ne savent pas faire de vélo vous pouvez les inscrire en course loisir.



## COMITÉ SPORT ADAPTÉ DORDOGNE

Lieu-dit Masseroux  
Atur – 24750 – Boulazac Isle Manoir  
Tél : 06 46 90 00 53  
E-mail : [cdsa24@gmail.com](mailto:cdsa24@gmail.com)



### Défi Nature Régional

Cette journée s'organise autour de 3 défis différents.

- 🌟 Le **défi découverte** s'adresse à des personnes qui n'ont jamais pratiqué l'activité. Sans être sur-aménagé, ce défi est facile d'accès et doit donner l'envie de découvrir davantage l'activité sans mettre en difficulté les sportifs.
- 🌟 Le **défi santé** s'adresse à des personnes qui ont déjà pratiqué l'activité et qui souhaitent pratiquer dans un objectif de longévité et de régularité. L'engagement technique n'est pas nécessairement plus difficile mais les temps de pratique sont accrus.
- 🌟 Le **défi performance** s'adresse à des personnes qui recherchent la confrontation à soi pendant une activité sportive. Une contrainte temporelle ou de points peut être envisagée mais il n'y aura pas de classement entre les sportifs.

### INFORMATIONS

Chaque activité proposée lors de cette journée pourra se décliner dans les trois défis cités précédemment.

Chaque groupe de participants pourra pratiquer jusqu'à 4 activités.

Lors de votre inscription, vous devrez sélectionner par ordre de préférence six activités de votre choix.

Un planning par groupe sera distribué en début de journée en indiquant les différentes rotations et créneaux horaires à respecter pour chacune des activités sélectionnées.



## COMITÉ SPORT ADAPTÉ DORDOGNE

Lieu-dit Masseroux  
Atur – 24750 – Boulazac Isle Manoir  
Tél : 06 46 90 00 53  
E-mail : [cda24@gmail.com](mailto:cda24@gmail.com)



### Défi Nature Régional : les activités proposées

**Escalade :** Sur tour artificielle avec baudrier et corde jusqu'à 9m sans harnachement jusqu'à 3m.

**Pont de singe adapté :** Pont de singe disposé entre deux arbres à 1m du sol.

**VTT :** Balade dans les forêts de la base ou parcours de maniabilité.

**Canoe Kayak :** Balade et/ou course en fonction du niveau de pratique\*.

**Téléski nautique :** Tracté par un câble et adaptable aux capacités de chacun avec diverses boards (ski, wakeboard, planche à genou ou sur le ventre) \*.

**Golf :** Initiation ou pratique pour le plaisir avec du matériel adapté (petits clubs et balles mousses).

**Tir à l'arc :** Initiation ou pratique loisir en tir sur cible.

**Sarbacane :** Mélange de parcours et de tir à la sarbacane (tir à la sarbacane sans course possible).

**Tir à la carabine laser :** Tir avec des carabines infrarouges sans déflagration ni sensation de recul.

**Stand Up Paddle :** Initiation et balades sur le lac\*.

**Tennis :** Initiation et pratique loisir.

**Beach rugby :** Initiation et pratique loisir du rugby sur plage.

**Boxe éducative :** Initiation et pratique loisir, de la boxe sans coup orienté, sur la maîtrise de son corps.

**Accrobranche :** Parcours de la base avec plusieurs niveaux de difficulté accessibles à tous.

**Athlétisme :** Mélange ludique de lancers variés autour des objets que l'on retrouve en compétition d'athlétisme.

**Sandball :** Initiation et découverte du handball sur plage.

**Parcours tir nature à l'arc :** Balade en forêt et tir à l'arc sur cibles animales en mousse.

**Pêche :** Pêche au coup ou au lancer en fonction du défi choisi et jeux sur les thèmes de l'activité (poissons, environnement etc...).

**Tyrolienne :** parcours suspendu à un câble depuis un point en hauteur avec réception dans l'eau.

**Judo :** Pratique de la discipline en extérieur et en fonction des défis choisis.

### NOUVEAUTÉS

**Musique assistée par ordinateur :** Bouge et crée un boeuf musical grâce à tes mouvements.

**\* « Attestation de natation 25M et capacité à s'immerger » et/ou « Test d'aisance aquatique » obligatoire pour les activités aquatiques**



## COMITÉ SPORT ADAPTÉ DORDOGNE

Lieu-dit Masseroux  
Atur – 24750 – Boulazac Isle Manoir  
Tél : 06 46 90 00 53  
E-mail : [cdsa24@gmail.com](mailto:cdsa24@gmail.com)



### PROGRAMME RAID SPORTIF PRÉVISIONNEL

**Mardi 28 & Jeudi 30 juin 2022**

10H00	Accueil des équipes, retrait des dossards, cartes et reconnaissance des parcours
13H15	Mise en place des équipes sur la zone de départ
13H30	Départ des courses loisirs et AB
14H00	Départ de la course BC
14H45	Départ de la course CD
16H30	Remise des récompenses
19H30	Ouverture de la restauration au centre d'hébergement
20H30	Ouverture de la soirée dansante
22H30	Fin de la soirée dansante

### PROGRAMME DÉFIS NATURE REGIONAUX

**Mercredi 29 juin 2022**

09H00	Accueil des Participants, café, jus de fruits. Remise des programmes de rotation et plans d'implantation des activités.
10H00	Début des rotations sur les activités.
12H00	Pot sur la plage et discours des officiels.
14H00	Reprise des rotations.
16H00	Fin des activités.
19H30	Ouverture de la restauration au centre d'hébergement
20H30	Ouverture de la soirée dansante
22H30	Fin de la soirée dansante

### INFORMATIONS SPORTIVES

- Équipement : Prévoir une tenue sportive, de la crème solaire, des épingles à nourrice ainsi que de l'eau.
- Rappel des catégories d'âges : Moins de 12 ans (2010-2011) ; Moins de 14 ans (2008-2009) ; Moins de 16 ans (2006-2007) ; Moins de 18 ans (2004-2005) ; Moins de 21 ans (2001-2003) ; Séniors (2003-1972) ; Vétérans (1971 et avant).
- Attestation individuelle de natation ou d'aisance aquatique obligatoire pour les sportifs jeunes engagés en CD : Photocopie à fournir dans le dossier d'inscription
- **La licence FFSA 2021/2022 est obligatoire.**





## COMITÉ SPORT ADAPTÉ DORDOGNE

Lieu-dit Masseroux  
Atur – 24750 – Boulazac Isle Manoir  
Tél : 06 46 90 00 53  
E-mail : [cdsa24@gmail.com](mailto:cdsa24@gmail.com)



### Challenge départemental SAJ « raid sportif adapté » 28 juin 2022

**A renvoyer au CDSA24 avant le Vendredi 27 mai 2022**

N° d'Affiliation – FFSA	Nom de l'association
Adresse	Personne à contacter :  Tel + Email

**Attestation individuelle de natation ou d'aisance aquatique obligatoire pour les sportifs engagés en CD : Photocopie à fournir dans le dossier d'inscription**

Equipes / Catégories d'âges	Loisir	AB	BC	CD	NOM	PRENOM	SEXE (M/F)	Date de naissance
Equipe 1 ----- ans								
Equipe 2 ----- ans								
Equipe 3 ----- ans								
Equipe 4 ----- ans								



## COMITÉ SPORT ADAPTÉ DORDOGNE

Lieu-dit Masseroux  
Atur – 24750 – Boulazac Isle Manoir  
Tél : 06 46 90 00 53  
E-mail : [cdsa24@gmail.com](mailto:cdsa24@gmail.com)



### Défi Nature Régional

29 juin 2022

**A renvoyer au CDSA24 avant le Vendredi 27 mai 2022**

<b>N° d'affiliation et nom de l'Association</b>	
<b>Adresse postale + Email</b>	
<b>Accompagnateur Nom – Prénom + N° tel</b>	

NOM – Prénom	Né(e) le	Sexe	Licence à la journée (oui-non)



## COMITÉ SPORT ADAPTÉ DORDOGNE

Lieu-dit Masseroux  
Atur – 24750 – Boulazac Isle Manoir  
Tél : 06 46 90 00 53  
E-mail : [cdsa24@gmail.com](mailto:cdsa24@gmail.com)



### DEFI NATURE RÉGIONAL

29 juin 2022

#### INSCRIPTIONS - NOM ASSOCIATION

**Cochez 6 activités de votre choix par ordre de préférence et pensez à préciser l'effectif de vos groupes et votre heure d'arrivée sur site.**

Si vous souhaitez inscrire plus de 2 groupes remplissez plusieurs feuilles  
En rouge les activités nécessitant une attestation d'aisance aquatique ou de savoir nager

Arrivée prévue à .....H.....						
Défi	Groupe 1			Groupe 2		
	Découverte	Santé	Performance	Découverte	Santé	Performance
Escalade						
Pont de singe adapté						
VT						
<b>Canoë-Kayak</b>						
<b>Téléski-nautique</b>						
<b>Stand up paddle</b>						
<b>Tyrolienne</b>						
Golf						
Tir à l'arc						
Sarathlon						
Tir à la carabine laser						
Tennis						
Beach rugby						
Boxe éducative						
Accrobranche						
Athlétisme						
Sandball						
Musique assistée ordi						
Judo						
Pêche						



## COMITÉ SPORT ADAPTÉ DORDOGNE

Lieu-dit Masseroux  
Atur – 24750 – Boulazac Isle Manoir  
Tél : 06 46 90 00 53  
E-mail : [cdsa24@gmail.com](mailto:cdsa24@gmail.com)



### Challenge départemental SAA « raid sportif adapté » 30 juin 2022

**A renvoyer au CDSA24 avant le Vendredi 27 mai 2022**

N° d'Affiliation – FFSA	Nom de l'association
Adresse	Personne à contacter : Tel + Email

Equipes	Loisir	AB	BC	CD	Troubles Psy	NOM	PRENOM	SEXE (M/F)	Date de naissance
Equipe 1									
Equipe 2									
Equipe 3									
Equipe 4									