



A chacun son défi !



DÉFIS SPORT ADAPTÉ

Durant cette période où l'organisation des rencontres Sport Adapté est suspendue, La Ligue Sport Adapté Occitanie et le CDSA 65 vous proposent une liste de défis !

L'objectif de ces défis est de maintenir le lien qui nous rassemble autour de la pratique physique et sportive adaptée.

Retrouvez le détail des défis départementaux en fin de Newsletter et retrouvez l'ensemble des défis déjà réalisés sur notre page Facebook !!



CONTACTEZ-NOUS

AMEFPA, 24 rue d'urac, BP 20012
65321 Bordères sur l'Echez

mathieu.assemat@ffsa.asso.fr

06.98.76.65.00



LE CDSA 65 MOBILISÉ !

Dans le contexte épidémique actuel, le Ministère chargé des Sports a veillé à permettre la poursuite des activités physiques et sportives adaptées (APSA) à destination des personnes en situation de handicap.

La mission du CDSA 65 depuis le début du mois de novembre est de relayer les textes officiels et d'accompagner la continuité de la pratique : A la fois au sein des associations sportives affiliées à la FFSA, mais aussi dans les établissements médico-sociaux et plus largement sur l'ensemble du département.

Pour cela, le CDSA 65 a multiplié les liens avec la Ligue Sport Adapté Occitanie, avec la DDARS, avec la Préfecture et avec les acteurs locaux du Sport Adapté afin de favoriser la continuité des APSA. Plusieurs réunions en visioconférence ont été réalisées afin d'échanger sur la situation et dans le but de trouver des solutions ensemble.

Grâce à la mobilisation des acteurs du réseau Sport Adapté, de nombreuses activités se poursuivent depuis début novembre sur les Hautes-Pyrénées. Les membres du CDSA 65 souhaitent remercier l'ensemble de ces acteurs pour leur implication.

Retrouvez l'ensemble des derniers textes officiels (du 28/11/2020) sur le site du Ministère chargé des Sports :

<https://www.sports.gouv.fr/accueil-du-site/article/application-des-decisions-sanitaires-pour-le-sport>



FOCUS SUR LA CONTINUITÉ DES APSA SUR LE DÉPARTEMENT

A travers les différentes réunions en visioconférence et via des points téléphoniques réguliers nous avons pu constater que la plupart des activités physiques régulières continuent sur le Département.

Comme le note le Haut Conseil de la Santé Publique (HCSP) dans son avis du 2 juillet 2020 (*post confinement*), relatif aux mesures d'accompagnement de la reprise d'une activité physique adaptée (APA) « *la période de confinement a conduit pour certains patients à une réduction ou à l'arrêt de l'AP et une augmentation des comportements sédentaires. Il est indispensable de les réengager dans une APA* ». Il semble nécessaire d'avoir ce même point de vigilance dans le cadre de ce deuxième confinement et auprès des personnes en situation de handicap.



Grâce à une mobilisation importante de leur part, la majorité des clubs affiliés à la FFSA poursuivent les entraînements réguliers depuis début novembre. L'adaptation principale qui semble être transversale, est la mise en place de créneaux « individualisés » pour chaque groupe. Ceci afin de limiter le brassage et la mixité entre des personnes de différents établissements. Si ce fonctionnement limite la convivialité habituelle que l'on connaît, au moins il nous permet de poursuivre la pratique en respectant un protocole sanitaire rigoureux. L'objectif principal durant cette période de confinement étant de **maintenir la pratique physique** !

Au sein des établissements médico-sociaux partenaires, la majorité des activités physiques proposées en interne se poursuivent. Lorsqu'elles sont suspendues ou limitées c'est parce que la situation sanitaire au sein de l'établissement ne le permet pas. On note que les activités sans contact et dans l'enceinte de l'établissement sont privilégiées. Plusieurs structures maintiennent les activités physiques sur l'extérieur ou avec des intervenants extérieurs à condition qu'il n'y ait pas de brassage et que le protocole sanitaire soit strictement respecté.

Le projet « **J'apprends à nager** » mis en place par le CDSA 65 continue. Nous travaillons actuellement sur la mise en place d'un plus grand nombre de créneaux afin de permettre aux structures pour lesquelles le brassage est interdit de poursuivre le projet.

Finalement, on observe une mobilisation forte de l'ensemble des acteurs en faveur d'un maintien des APSA. Afin de pallier l'absence de rencontres sportives et dans l'objectif de maintenir le lien, la Ligue Sport Adapté et le CDSA 65 lancent les **défis du Sport Adapté** !

(Infos sur les Défis Sport Adapté à retrouver à partir de la page 3).

Retrouvez les lignes directrices de l'Organisation Mondiale de la Santé sur l'Activité Physique et la Sédentarité (pages 12 à 15 qui concernent les PSH) sur le site internet de l'OMS: <https://www.who.int/fr/news/item/25-11-2020-every-move-counts-towards-better-health-says-who>.

LA LIGUE ET LE COMITÉ S'ADAPTENT ET VOUS PROPOSENT : LES DÉFIS SPORT ADAPTÉ !!



La ligue du Sport Adapté Occitanie a lancé le 12 novembre, sur l'ensemble de la région, les défis du Sport Adapté. Chaque semaine, des défis sont proposés avec en fil rouge un défi « marche ».

Suite à cette proposition intéressante, le CDSA 65 en collaboration avec les professionnels des établissements ont décidé de proposer une liste de défis complémentaires sur les Hautes-Pyrénées. Le principe est simple : **cocher un maximum de défis dans la liste entre le 23 novembre et le 11 décembre !**

Plusieurs sportifs inscrits en établissement ont déjà joué le jeu en envoyant leurs vidéos au CDSA. Les sportifs de l'ADAPEI des Hautes-Pyrénées se sont fortement mobilisés lors de la première semaine des défis. Bravo à toutes et à tous et merci pour cette belle mobilisation qui nous permet de garder le lien !!

Chaque semaine, le CDSA communique sur les défis réalisés en rappelant la liste des défis (*version actualisée chaque semaine*). Vous pouvez nous envoyer vos résultats/photos/vidéos à tout moment et nous les mettrons en ligne sur notre page Facebook « @CDSA65 ». On attend vos prochaines réalisations avec impatience !! A vous de jouer !!!



RETROUVEZ TOUTES LES INFOS SUR LA PAGE FACEBOOK DU « @CDSA65 ».

ENVOYEZ VOS VIDEOS/PHOTOS directement par mail, par téléphone au CDSA 65 (WhatsApp, MMS, etc...) ou tout autre moyen simple et rapide pour vous :

mathieu.assemat@ffsa.asso.fr ou 06 98 76 65 00





Fédération Française
du Sport Adapté
Hautes-Pyrénées

Défis non compétitifs

Créativité

Continuité de la pratique

Maintien du lien

Adapté !

Ludique

RÈGLES DU JEU



- Le but du jeu est de **réaliser un maximum de défis** !
- Veiller au respect du **protocole sanitaire** mis en place par la FFSA.
- Il n'y a **pas de règlement** spécifique par défi : chaque défi propose une situation qui peut être adaptée selon les capacités des sportifs (*adaptation des distances, du matériel, taille des cibles, nombre de participants, etc...*).
- L'essentiel est d'être créatif, de **participer** et surtout de **s'amuser** !

À vous de jouer !!!

LISTE DES DÉFIS



- DANSE** : Créer un pas de danse ou une chorégraphie sur la chanson « Jerusalem » (*valable aussi dans le cadre des défis régionaux*).
- CRÉATIVITÉ** : Mettre un panier ou un but sans aucun matériel sportif (*valable aussi dans le cadre des défis régionaux*).
- FOOT** : Toucher la cage de foot avec un ballon (*barre transversale ou poteaux*).
- BASKET** : Mettre un maximum de panier en 3 minutes. *A réaliser seul ou à plusieurs (chacun son ballon)*. **ET/OU** mettre un panier longue distance (*1/2 terrain, ligne lancers francs, ...*).
- FOOT-BASKET** : Mettre un panier en tirant dans un ballon de foot avec le pied.
- VÉLO** : Réaliser un parcours technique comprenant au moins 3 ateliers (équilibre, passage d'obstacle, maîtrise de trajectoire). *Réalisable en trottinette, Kart, fauteuil, ou tout autre engin avec des roues*.
- SPRINT** : Rassembler à un même endroit 10 plots ou coupelles le plus rapidement possible (*les plots sont préalablement dispersés dans une zone définie : 1/2 terrain de basket, cour de récréation*). *A réaliser seul ou à plusieurs*.
- RAQUETTES** : A l'aide d'une raquette (*bad, ping, tennis*) mettre la balle ou le volant dans une cible (*gobelet, corbeille, cerceau, ...*).
- EQUILIBRE & MOTRICITÉ** : Réaliser un parcours moteur à pieds ou en fauteuil comprenant au moins 3 ateliers (*équilibre, coordination, souplesse*)

Toutes les semaines, le CDSA 65 partage les vidéos sur sa page



CONTACT : mathieu.assemat@ffsa.asso.fr – 06 98 76 65 00 –  « CDSA 65 »
Dans le cadre des défis ou de vos séances régulières, le CDSA 65 vous propose une **mise à disposition de matériel** sportif et pédagogique (*liste complète du matériel disponible sur demande*)





Fédération Française
du Sport Adapté
Hautes-Pyrénées

Défis non compétitifs

Créativité

Continuité de la pratique

Maintien du lien

Ludique

Adapté !

DÉFIS BONUS !



ENDURANCE & COOPÉRATION : « Amène moi le plus loin », le défi du Château d'URAC !

Objectif et description : Réaliser la plus longue distance sous la forme d'un relais. Le relais est constitué de deux sacs lestés. Chaque participant doit effectuer à chaque fois au maximum un côté. Si le participant ne réalise pas la totalité du côté, le participant suivant doit essayer de finir la distance manquante plus le côté suivant.

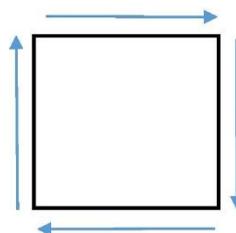
Nombre de participants : 4 participants

Durée : 5 minutes

Charge : niveau 1 = 4,5 kg de chaque côté ; niveau 2 = 7,5 kg de chaque côté (à adapter si besoin)

Matériel et mise en place :

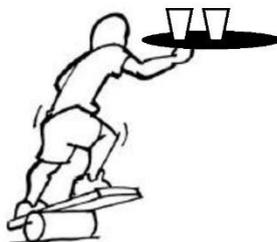
- Un carré de 30 mètres par 30 mètres repéré tous les 5 mètres.
- Deux « sacs de courses » solides.
- Une dizaine de bouteilles d'eau de 1,5 litres.
- Un chronomètre.
- De quoi noter la distance.



EQUILIBRE : « Le serveur », le défi des Hirondelles !

Objectif et description : Sur une planche d'équilibre (adaptations : debout les pieds au sol, ou assis), tenir un plateau dans une main. Toutes les 15 secondes une deuxième personne vient poser un gobelet en plastique sur le plateau (gobelet vide ou plein selon si vous souhaitez rester sec ou non !). L'objectif est de réussir à avoir un maximum de gobelets sur le plateau.

Fin du défi : Le défi se termine lorsque les gobelets tombent ou lorsque la personne perd l'équilibre.



Toutes les semaines, le CDSA 65 partage les vidéos sur sa page



CONTACT : mathieu.assemat@ffsa.asso.fr – 06 98 76 65 00 –  « CDSA 65 »

Dans le cadre des défis ou de vos séances régulières, le CDSA 65 vous propose une mise à disposition de matériel sportif et pédagogique (liste complète du matériel disponible sur demande)



BASKET

Tarbes Gespe Bigorre
Entraînements à Tarbes
Contact : A. FITAMANT (06 61 67 50 14)



BASKET

Stade Bagnérais Basket
Journées jeunes et adultes
Contact : C. BROET (06 22 39 87 74)



BOXE EDUCATIVE

Poing d'1 pacte 65
Journées jeunes
Contact : K. AIOUAZ (06 33 49 34 54)



CANOE KAYAK

Amicale Laïque Canoë Kayak
Journées découvertes
Contact : F. BERNES (06 10 03 21 54)



CIRQUE

Ecole de cirque Passing
Séances à Tarbes
Contact : S. CARAYRE (06 77 27 17 16)



DANSE

Prestataire
Séances régulières
Contact : P. DOMEQ (06 30 53 02 46)



ECHECS

Echiquier de Bigorre
Journées découvertes
Contact : P. PHALIPPOU (06 18 77 20 62)



EQUITATION

Cla'Haras
Journées découvertes
Contact : C. ASCASSO (06 38 22 62 03)



ESCALADE

Roc & Pyrène
Entraînements à Tarbes et Ossun
Contact : Y. ESCANDE (06 86 43 38 07)



FOOTBALL

Football Club Lourdais XI
Entraînement à Lourdes
Contact : P. ARRAGON (06 82 15 51 16)



JUDO

Judo Club du Val d'Adour
Entraînements à Vic
Contact : D. LAY (06 20 89 39 05)



JUDO

Dojo Lourdais
Entraînements à Lourdes
Contact : M. DUPONT (06 03 13 35 27)



LUTTE

Club des Lutteurs Bigourdans
Entraînements à Tarbes
Contact : P. CANCEL (06 07 33 57 25)



MULTISPORTS

ASC du Château d'Urac
Journées jeunes
Contact : P. NOBIRON (06 85 55 41 85)



MULTISPORTS

AS Les Hirondelles
Ateliers pétanque, TT et AM
Contact : C. MOLINIER (06 77 07 61 98)



MULTISPORTS

AS ITEP Beroï
Journées jeunes
Contact : L. DOUTE (06 85 55 41 85)



PELOTE BASQUE

Pilotari Club Tarbais
Journées d'initiation
Contact : R. PHILIPPE (07 85 06 32 89)



PETANQUE

Comité Départemental Pétanque
Journées Pétanque
Contact : N. BOMPART (06 71 53 15 94)



SKI

Comité FSGT
Journées Ski et Dual-ski
Contact : M. ASSEMAT (06 98 76 65 00)



DUAL-SKI (GMS)

Club Cappglisse
Journées Dual-ski
Contact : G. WOUSSEN (06 88 13 29 35)



SPORT BOULES

Tarbes Pyrénées Sport Boules
Entraînements à Tarbes
Contact : JC. GAMET (06 84 05 57 77)



TENNIS DE TABLE

ES Pouzac
Journées jeunes et adultes
Contact : D. POMES (06 71 55 88 96)



TIR A L'ARC

Archers de Bigorre
Découvertes jeunes et adultes
Contact : 06 41 89 73 76



VOILE

Club Nautique Pyrénéen
Découvertes jeunes et adultes
Contact : A. LION (06 52 16 84 74)





RETROUVEZ-NOUS SUR INTERNET

Sur notre site



<http://cdsa065.e-monsite.com/>

Sur Facebook



<https://www.facebook.com/CDSA65/>

Soutenu par



**MINISTÈRE
CHARGÉ DES SPORTS**

*Liberté
Égalité
Fraternité*



Les données relatives à l'identité de la personne et ses coordonnées sont uniquement collectées à des fins d'envoi et de diffusion d'informations internes et externes au sujet des actions du Comité Départemental Sport Adapté 65. Elles sont conservées pendant la durée de l'inscription et sont supprimées à compter de la demande de désinscription de la personne concernée. Cette suppression peut être réalisée dans un délai de deux mois à compter de ladite demande. Ces informations sont destinées au Comité Départemental Sport Adapté 65 dont l'adresse du siège social est la suivante : Chez AMEFPA, 24 rue d'urac, BP 20012 – 65321 Bordères sur l'Echez. Conformément à la loi n°78-17 relative à l'informatique, aux fichiers et aux libertés en date du 6 janvier 1978, vous pouvez exercer votre droit d'accès aux données vous concernant et les faire rectifier ou les faire supprimer en contactant Mr Mathieu ASSEMAT par courriel à l'adresse suivante : mathieu.assemat@ffsa.asso.fr



AMEFPA, 24 rue d'urac, BP 20012
65321 Bordères sur l'Echez



06 98 76 65 00



cdsa65@ffsa.asso.fr