

# Jetez-vous à l'eau !

À chacun son défi !



## AQUA DÉFI Claudine DESMARS

6 décembre 2015

8h30 - 16h

Centre Aqualib'  
Avenue Charles de Gaulle  
38260 La Côte St André



Rhône-Alpes 



CNDS  
COMITÉ NATIONAL  
DES SPORTS  
ADAPTÉS



Contact :



04 74 19 16 16 / 06 60 90 53 95

[www.sportadapte-rhonealpes.org](http://www.sportadapte-rhonealpes.org)



## L'AQUA DEFI CLAUDINE DESMARS



Pour cette 2ème édition, nous voulions rendre hommage à une femme exceptionnelle qui est partie beaucoup trop tôt...  
Nous avons souhaité labelliser cette journée aquatique en son nom: "**I'Aqua Défi Claudine Desmars**", pour qu'une partie d'elle perdure d'année en année au sein du Sport Adapté Rhône-Alpes.



Cette manifestation, co-organisée par le Comité Départemental Sport Adapté de l'Isère et la Ligue Sport Adapté Rhône-Alpes, a pour objectif de proposer aux sportifs de toute la région une journée orientée autour des activités aquatiques.

Les ateliers ludiques, non compétitifs, conviviaux rassembleront l'ensemble des pratiquants afin que chacun puisse prendre du plaisir dans la rencontre en toute sécurité et en lien avec son projet sportif.

### Qui est concerné ?

Tous les licenciés FFSA de la région, ainsi que les non licenciés qui pourront prendre une « licence d'un jour » (coût : 5 euros).

Les sportifs présents pourront être nageurs confirmés (tests d'aptitude FFSA validés), nageurs occasionnels ou non nageurs.

La constitution des équipes se fera le matin même sur place en mélangeant les sportifs (nageurs et non-nageurs).

### Lieu :

#### **Centre Aqualib'**

Avenue Charles de Gaulle  
38260 La Côte-Saint-André

### Programme journée:

- 8h30 : Accueil des délégations
- 9h30 : Accès au bassin pour l'échauffement
- 10h00 : Début des activités aquatiques
- 12h00 : Pause (repas tirés du sac)
- 14h00 : Reprise des activités aquatiques
- 16h00 : Fin des activités, remise des diplômes et pot de l'amitié

## Ateliers du matin et de l'après-midi :

Ces ateliers seront proposés sur les 2 bassins du centre nautique :

- **Défi relais marathon (grand bassin):**

Ce relais sera effectué en équipe et devra entrer dans l'objectif fixé au préalable par le responsable de l'équipe. Relais de 12 minutes

- **Epreuve Parcours acrobatique / Sauvetage (grand bassin)**

Ce défi a pour objectif de mettre les pratiquants en situation proche de celle d'un sauvetage aquatique avec un parcours adapté selon le profil des nageurs.

- **Défi vitesse Tapis (grand bassin)**

Ce défi sera effectué en équipe et devra entrer dans l'objectif fixé au préalable par le responsable de l'équipe.

- effectuer un relais (Nb sportif x 25m selon le nombre de sportifs constituant l'équipe avec l'aide d'un tapis flottant dans l'eau). Possibilité de passer 2 nageurs à la fois.

- **Aqua biathlon aquatique (bassin ludique et pataugeoire)**

- 1 tour de pataugeoire

- tirs sur cible dans la pataugeoire

- tours de pénalité si cibles ratées dans le bassin ludique.

- les équipiers se relaient une fois leur parcours individuel terminé.

- **Parcours déménageurs (bassin ludique)**

Chaque équipe doit ramener le maximum d'objets dans le coffre-fort dans un temps donné en passant par la rivière à contre-courant, sous les jets d'eau...

- **Défi Basket Surf (bassin ludique)**

- Déplacement allongé sur ou en faisant avancer le tapis (planche) jusqu'à la réserve de ballon. Récupérer 1 ballon et viser le panier de Basket.

- **Toboggan géant**

- accès libre, mais surveillé par l'encadrement.

- **Tapis infernal (grand bassin)**

- réaliser la plus grande distance en marchant sur le tapis flottant.

- **Aqua-Gym (bassin ludique)**

- **Initiation Water-Polo (bassin ludique et grand bassin)**

L'organisation des ateliers du matin et de l'après-midi vous sera donnée courant novembre.

### Rappels tenue, équipement et accompagnement :

- bonnet de bain obligatoire
- maillot de bain obligatoire (pas de caleçon)
- lunettes conseillées
- chaque accompagnateur de groupe devra être en tenue pour accompagner les sportifs sur les ateliers voire dans l'eau ! Pour les non-nageurs, merci de prévoir, dans la mesure du possible, des encadrants supplémentaires.

### Inscriptions et pièces obligatoires :

Les inscriptions doivent s'effectuer à l'aide de la fiche ci-jointe et être renvoyées au plus tard **le vendredi 27 novembre 2015**.

Tout sportif ne présentant pas les éléments suivants à son arrivée sur le site se verra refuser l'entrée dans les bassins :

- **licence FFSA** (compétitive ou non compétitive) 2015/2016, ou **licence d'un jour** (5€/sportif)
- **certificat médical** de non contre-indication à la pratique physique des activités aquatiques pour la saison sportive 2015/2016 (moins de 12 mois).
- règlement de **5€/sportif** à l'ordre de la Ligue Sport Adapté Rhône-Alpes (frais d'inscription)