

La Formation Omnisports Adaptés, en partenariat avec la Ligue Handisport Francophone, propose...

Du 7 au 18 décembre 2020

Ensemble séparément, Défions le confinement !

Phase II - Challenges des fêtes

Vous avez été plus de 500 à répondre positivement au premier tour !

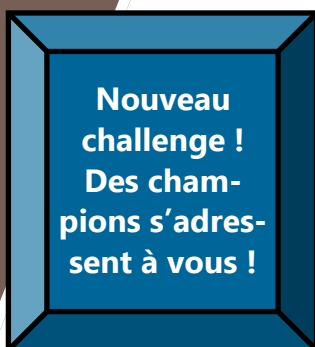
Vous en voulez encore ?

En voici, en voilà à nouveau ! Certains challenges restent les mêmes mais d'autres viennent s'ajouter !

Chaussez vos baskets, des nouvelles surprises vous attendront au long de ces 2 semaines !

Institutions, écoles spécialisées, clubs sportifs, familles, vous avez envie de bouger, de vous surpasser, en vous mesurant à d'autres en toute sécurité ?

10 jours de défis sportifs vous raviront !



Le concept

*5 challenges sportifs – 10 jours de compétition – un max
d'amusement et une santé au top !*

Notre objectif ?

Que les athlètes, résidents, élèves continuent à faire du sport et restent motivés tout au long de cette période.

Qu'ils bougent tout en s'amusant, pour aller bien, garder le moral et la forme !

Qu'ils se confrontent aux sportifs des autres clubs sans devoir se déplacer.

Comment ?

Du 7 au 18 décembre, 5 challenges sont proposés, le but étant de participer à min. 1 challenge (en individuel ou en équipe) à réaliser chez vous/dans vos clubs, vos institutions, vos écoles. **Tout le monde peut participer !**

Les athlètes inscrits disposent de 10 jours pour réaliser leurs performances dans l'une ou plusieurs des disciplines suivantes :

- ⇒ Les défis des champions (surprises !)
- ⇒ Cross (individuel et par équipes mixtes)
- ⇒ APA (individuel)
- ⇒ VTT (individuel / par équipe)
- ⇒ Marche (individuel / par équipe)

Chaque challenge dispose de son propre règlement que vous trouverez dans les pages suivantes afin de vous indiquer précisément comment le réaliser (longueur du parcours, temps de réalisation, renvoi des résultats, etc.)

Modalités d'inscription ?

Du 30 novembre au 4 décembre inclus, envoyez-nous le fichier excel joint. **Un onglet par challenge !** Tout simplement !

Complétez les infos « nom, prénom, club » par challenge choisi (et donc par onglet) et renvoyez le tout à l'adresse se-cretariat@foa-asbl.be

Attention ! Seul ce format sera accepté. Le renvoyer vaudra adhésion au(x) règlement(s) spécifiques à chaque challenge

Transmettez-nous également une photo de groupe des participants ainsi que le logo de votre club/institution (par cet envoi vous autorisez la FOA à diffuser l'image des personnes photographiées, sur nos divers supports),

Déroulement ?

Les classement définitifs seront publiés le 21 décembre.

Prix aux vainqueurs de chaque challenge (voir règlement spécifique pour plus de détails)

Les modalités de remise des prix seront définies plus tard, en fonction de l'actualité sanitaire et des possibilités qui s'offriront à nous.

Et en plus...

2 prix spéciaux tous challenges confondus :

- ◆ Prix de la photo la plus fun/drôle durant un challenge (Challenge de fêtes, à bon entendeur...)
- ◆ Prix de la vidéo la plus fun/drôle durant un challenge (Jingel Bells, Jingle bells,...)

Mais aussi...

Envoyez-nous vos photos pour alimenter l'album du challenge et illustrer vos performances aux yeux de tous !

Nous comptons bien évidemment sur le fairplay et le sérieux de chacun, dans la réalisation des épreuves !

Attention, prêts ? Partez !

Le challenge des champions !

De quoi s'agit-il ?

DES DÉFIS SURPRISES !

Au long de ces deux semaines, 5 défis vous seront lancés via les pages facebook de la FOA et de la LHF, à travers des petites vidéos proposées par des experts du monde sportif, dans leurs disciplines respectives. Ces vidéos seront accompagnées d'un petit texte explicatif du défi à réaliser.

Des experts ? Quels experts ? Si nous vous le disons, ça ne sera plus une surprise ! Patience...

Pas d'inquiétude ! Il s'agira d'exercices simples et funs à réaliser par tous, ne nécessitant pas beaucoup de matériel !

Comment tout cela fonctionnera-t-il ?

- ♦ Il faudra réaliser tous les défis pour être classé pour ce challenge
- ♦ Les résultats devront être complétés dans le tableau excel d'inscription / résultats
- ♦ Chaque défi fera l'objet d'un classement. Par exemple :
Jérémy est 1er au défi 1, il a 1 point ; 2ème au défi 2, il a 2 points, il est 4ème au défi 3 il a 3 points. Il additionne donc 6 points.

Challenge VTT

1 challenge ! 2 classements !

- * **Individuel**
- * **Par club**

Pratiquement :

Renvoyer le fichier d'inscription onglet VTT,
entre le 30 novembre et le 4 décembre 2020, à l'adresse

secretariat@foa-asbl.be

Fonctionnement :

Totaliser tous les kilomètres effectués par les membres de mon club.

- ⇒ A chaque sortie en vélo/VTT, qu'elle soit dans l'enceinte de l'institution ou extérieure, et durant toute la durée du défi (du 7 au 18 décembre 2020), il s'agit d'additionner le nombre de kilomètres parcourus par chaque participant.
- ⇒ Le comptage des kilomètres donnera lieu tant à un classement individuel, qu'un classement par club, par l'addition des kilomètres de chacun.
- ⇒ Après chaque sortie effectuée et dans les 24h, renvoyer le fichier excel Inscription/résultats à l'adresse secretariat@foa-asbl.be. Attention ! Seul ce format sera accepté pour l'envoi des résultats !
- ⇒ Y joindre le circuit effectué et relevé via STRAVA ou tout autre support GPX
- ⇒ Un classement sera publié régulièrement.

**Vous avez besoin de conseils/d'aide ? Contactez Jean-Paul Semet au
0470/81 30 50**

Challenge cross

CROSS INDIVIDUEL :

Les athlètes ont le choix entre 2 distances : **400 mètres ou 1200 mètres**, qu'ils doivent courir à 2 reprises, au rythme d'un cross par semaine, afin de faire valider la réalisation du challenge cross.

Une seule distance choisie, parcourue 1 fois par semaine, soit 2 fois sur la durée du challenge !

AVANT LA PREMIERE COURSE :

- * Créer un parcours de 400m minimum via l'application Strava ou tout autre outil permettant de prouver la distance, et l'envoyer afin de la faire valider (secretariat@foa-asbl.be) Si vous rencontrez des difficultés pour cela, n'hésitez pas à nous contacter au 0497/19 95 44 (Kevin Brouillard).
- * La création d'un circuit de 1200 m est optionnelle (boucles de 400m) mais devra également être validée si créée spécifiquement.
- * L'éducateur – entraîneur doit se porter garant du bon déroulement de la course et du chrono.

Classement et modalités :

Le fichier excel (onglets cross) de la première course doit être complété et renvoyé (secretariat@foa-asbl.be) impérativement pour le vendredi 12/12 à 16h pour la semaine 1 et le vendredi 18/12 à 16h pour le cross de la semaine 2.

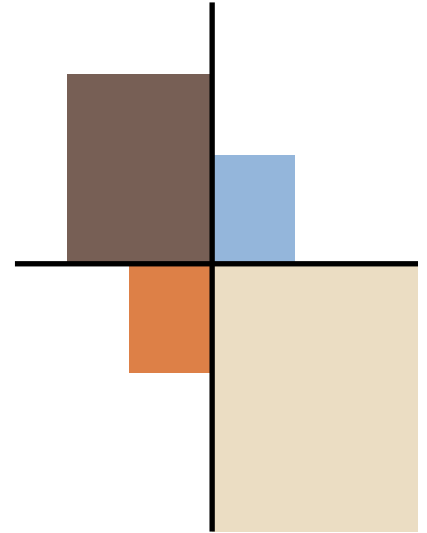
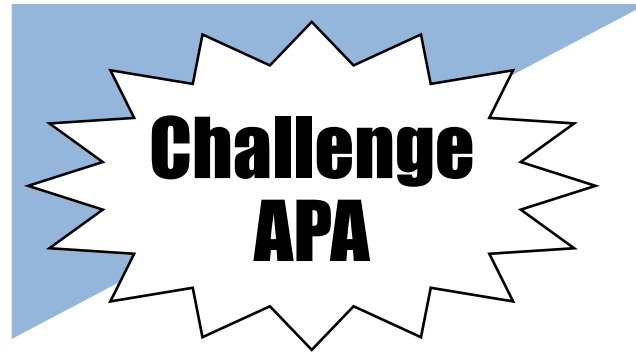
Un classement virtuel provisoire sera publié le lundi 15/12 pour le cross de la semaine 1 mais le chrono de la semaine 2 viendra s'additionner pour établir le classement général qui sera publié le lundi 21/12.

Remise de médailles aux trois premiers hommes et aux trois premières dames de chaque distance au classement général!

COURSE RELAIS MIXTE EN BINÔME :

DONNEZ UN NOM À VOTRE ÉQUIPE BINÔME !

- * Equipes formées d'un éducateur/entraîneur/professeur/parent et d'un athlète handisport
- * Relais de 2X400m, chronos cumulés des 2 membres de l'équipe
- * Même règlement et modalités que pour le cross individuel !



Comment ?

Parcours individuels de psychomotricité !

Matériel :

Chaises, tables, manches de brosse, ballons légers, chronomètre, appareil de prise vidéo, au gré de vos possibilités et de votre imagination !

Déroulement :

Aux clubs qui auront exprimé leur souhait de s'inscrire au challenge APA, moyennant, toujours le fichier excel joint, nous enverrons un plan et une description du défi par mail pour le lundi 7 décembre !

Dans une salle de votre institution, il suffira ensuite d'installer le matériel demandé et d'effectuer l'exercice demandé !

Pour l'éducateur :

- ⇒ Noter les résultats selon les modalités qui seront expliquées lors de l'envoi des défis
- ⇒ Renvoyer le fichier excel mais en y ajoutant ces résultats.

Classement final en fin de période de challenge avec un prix aux 3 premiers !

Pour ceux qui le souhaitent, envoyer une petit vidéo serait un plus !



Au préalable :

Envoyer le fichier inscription excel à l'adresse secretariat@foa-asbl.be **entre le 30 novembre et le 4 décembre 2020**

Objectif : 1 challenge ! 2 classements !

Enregistrer le plus de Km à pied durant la période du challenge, le comptage des kilomètres donnera lieu tant à un classement individuel, qu'un classement par club !

Comment :

Totaliser tous les kilomètres effectués par les membres de mon club.

- ⇒ A chaque sortie balade marchée, qu'elle soit dans l'enceinte de l'institution ou extérieure, et durant toute la durée du défi (du 7 au 18 décembre 2020), il s'agit d'additionner le nombre de kilomètres parcourus par chaque participant.
- ⇒ Le comptage des kilomètres donnera lieu tant à un classement individuel, qu'un classement par club, par l'addition des kilomètres de chacun.
- ⇒ Après chaque sortie effectuée et dans les 24h, renvoyer le fichier excel Inscription/résultats à l'adresse secretariat@foa-asbl.be. **Attention ! Seul ce format sera accepté pour l'envoi des résultats !**
- ⇒ Y joindre le circuit effectué et relevé via STRAVA ou tout autre support GPX
- ⇒ Un classement sera publié régulièrement.

N'hésitez pas à proposer l'activité à tous vos collègues de l'institution ! Chaque sortie peut compter !

Vous avez besoin de conseils/d'aide ? Contactez Jean-Paul Semet au
0470/81 30 50

ENSEMBLE SÉPARÉMENT ! DÉFIONS LE CONFINEMENT !

TOUS AU SPORT AVEC LA FOA ET LA LHF!
REJOIGNEZ-NOUS NOMBREUX !

*Le maintien de la condition physique, le plaisir du sport, la motivation et l'amusement sont les objectifs premiers. Nous sommes bien conscients que tous les parcours ne seront pas identiques, jouons le jeu !
Le classement permet d'entretenir la motivation mais ne doit pas être l'objectif final.*

Vous faites des photos ? Des vidéos ? Faites-les parvenir, pour autant que vous nous autorisiez à les publier, elles feront l'objet de prix spéciaux !

Nous vous souhaitons, d'ores et déjà, bon amusement !

Formation Omnisports Adaptés - FOA asbl

📍 Le Pas du Roc - rue de la Dondaine

B-7536 Vaulx

☎ 069/84 64 46

✉ secretariat@foa-asbl.be

🌐 www.foa-asbl.be



Ligue Handisport Francophone asbl

Grand Hôpital de Charleroi

Avenue du Centenaire, 69

B-6061 Montignies-sur-Sambre

071/10.67.50

info@handisport.be

www.handisport.be