



CHALLENGE DU CARNAVAL !

A VOS MASQUES ! PRÊTS ? SORTEZ, BOUGEZ ! ENTRAÎNEZ QUI VOUS VOUDREZ !

La Formation Omnisports Adaptés, vous propose la phase III des challenges du confinement ! Ensemble, séparément, continuons à le défier et à rester motivés !

Vous avez été très nombreux à apprécier notre deuxième phase de challenges virtuels

Nous devons encore faire preuve de patience avant la reprise !

L'espoir renaît mais les semaines à venir nous obligeront encore à la prudence !

Alors chaussons nos baskets ! Ne lâchons rien et continuons à nous maintenir en forme !

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

Participez à nos nouveaux challenges sportifs !



**Du 8 février
au 26 mars
2021**



Challenge 1 - VTT

1 challenge ! 2 classements !

- * Individuel
- * Par club

Pratiquement :

Renvoyer le fichier d'inscription VTT ci-joint,
entre le 8 février et le 26 mars 2021 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 8 février au 26 mars), 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 semaine de challenge, 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 les circuits effectués et relevés 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 2 - Athlétisme

Concept :

- Une épreuve d'athlétisme à réaliser par semaine, les résultats sont à envoyer au plus tard chaque vendredi à 16h00
- *Les classements de chaque épreuve seront publiés chaque lundi soir*
- *Un classement général H/F sera établi à la fin du challenge*
- *Deux groupes envisagés :*

- Un groupe A (épreuves adaptées au plus bas niveau) : 60m ; saut en longueur sans élan ; 200m ; Poids 2kg ; 1500m marche/course ; lancer de vortex ; 800m marche/course
- Un groupe B (épreuves classiques) : 100m ; saut en longueur sans élan ; 200m ; Poids 5 kg ; 1500m ; lancer de vortex ; 800m (sans arrêt)

Comment tout cela fonctionnera-t-il ?

Inscriptions et résultats : secretariat@foa-asbl.be

- ◆ Au préalable, renvoyer le fichier excel joint (« *Fichier inscription et résultats athlétisme* ») avec la liste de vos participants **avant le 5 février prochain**, en choisissant le groupe (A ou B selon les sportifs à inscrire). Conservez le bien, il servira ensuite à l'encodage de vos résultats !
- ◆ Ensuite, dans ce même fichier excel donc, complétez les résultats de vos participants : *Chaque semaine du challenge sera consacrée à une discipline de l'athlétisme (la semaine 1 par exemple, soit du 8 au 12 février, sera consacrée aux temps sur 60m pour les uns et 100m pour les autres). Il conviendra alors de compléter la colonne de la semaine concernée et renvoyer le fichier, le vendredi 16h maximum !*
- ◆ Il faudra réaliser toutes les épreuves pour être classé pour ce challenge
- ◆ Chaque défi fera l'objet d'un classement. Par exemple :
Jérémy est **2ème** au défi 1, il a **2 points** ; **3ème** au défi 2, il a **3 points**, il est **1er** au défi 3 il a **1 point**. Il additionne donc **6 points**. Les résultats seront donc calculés du plus petit au plus grand ! Celui rassemblant le moins de points, sera premier !

Une difficulté ? Une question ? Contactez Kevin Brouillard au 0497/19 95 44
Besoin de poids ou de vortex ? Disponibles en prêt ! Contactez également Kevin Brouillard au 0497/19 95 44

Nouveau

Challenge 3 Marche aux cailloux

Le concept :

Un parcours et 5 cailloux customisés, qu'il faut trouver!

Si vous le souhaitez, créez votre parcours et mettez vos concurrents au défi de retrouver vos cailloux, ou baladez-vous simplement sur les parcours proposés !

Pour le club qui souhaite proposer, créer un parcours :

- Trouver 5 cailloux d'une taille moyenne, y dessiner votre logo de club, ou y écrire le nom de votre club ; le munir d'un numéro (de 1 à 5) et le vernir
- Tracer un parcours autour de votre club ou aux alentours, d'une distance d'environ 3 à 7 kms, y placer les cailloux. Attention ! Faire en sorte qu'ils ne soient pas immédiatement visibles mais pas impossibles à trouver non plus !
- Préparer un plan du parcours en y indiquant les emplacement de vos 5 cailloux
- Remplir la fiche technique du parcours telle que présentée en pièce jointe, (« *fiche technique marche aux cailloux* ») y intégrer votre plan ainsi que quelques indices permettant de trouver vos cailloux !
- Vérifier de temps en temps, sur les 7 semaines du challenge, que des cailloux ne disparaissent pas malencontreusement... en prévoir en réserve serait judicieux



La FOA a d'ores et déjà concocté son propre circuit, que nous joignons à ce descriptif. (« *fiche marche FOA* ») N'hésitez pas à vous servir de ce modèle !

Tous les clubs désireux de proposer un circuit sont priés de faire parvenir toutes les informations décrites ci-avant, au secrétariat de la FOA, par mail à secretariat@foa-asbl.be, avant le jeudi 4 février 2021 ! Nous publierons ensuite tous les circuits d'un bloc, sur notre site internet, dès le 8 février, date de début du challenge !

A noter que les clubs participants au challenge et qui créent leur circuit se verront octroyer des étoiles par les autres participants et feront l'objet d'une remise des prix spécifique ! A vos pinceaux !

Pour les clubs qui ne souhaitent pas créer leur propre parcours :

Il n'est pas impératif de créer son parcours pour pouvoir participer au challenge ! Tous les circuits seront publiés sur notre site internet, libre à tous d'y participer !

Et concrètement, comment ça marche ?

- Top départ le 8 février, date à laquelle tous les circuits seront mis en ligne sur le site www.foa-asbl.be
- **Entre le 8 février et le 26 mars**, parcourir un ou plusieurs (voir tous !) les circuits proposés ! **Trouver les cailloux et les photographier !** Chaque caillou portant un numéro, nous devront recevoir 5 photos par circuit !
- **ATTENTION : NE PAS REPRENDRE LES CAILLOUX !** Il est impératif de les laisser sur place pour les suivants !
- Envoyer les photos au secrétariat de la FOA, accompagnées de la fiche de participation ci-jointe dûment complétée (« *Fiche participation à une marche* »), dans les deux jours suivant la marche effectuée ! **Bonnes balades !**

Nouveau

Challenge bonus ! Géocaching !

Cette activité entraînera des points bonus au challenge des cailloux ! Il s'agira ici de profiter d'une initiative sympathique et de découvrir un autre mode de promenade !

L'asbl Sport, Tourisme et Développement du Pays des Collines s'ouvre à nous du 22 février 2021 au 26 mars pour cette activité de géocaching, nous les en remercions !



◆ *Le Concept du géocaching :*

Les groupes/sportifs reçoivent un GPS et doivent trouver des balises cachées sur un circuit de 3 à 5 kms

◆ *Mise en place et règlement :*

Etape 1 : Entre le 22 février et le 26 mars, s'inscrire auprès de **Monsieur Maxime Biltresse au 069 23 65 51 ou max.biltresse@sportfrasnes.com**. Vous recevrez alors une fiche explicative de l'activité, le mode d'emploi du GPS que vous recevrez au départ et la confirmation de l'heure de votre rendez-vous.

Etape 2 : Se présenter au hall sportif de Frasnes-lez-Anvaing (rue de la Fauvette, 6) afin de recevoir les GPS et prendre le départ de la marche

Etape 3 : Prendre une photo des balises trouvées (**attention : les laisser en place ! Ne pas les prendre avec vous !**) et de votre groupe en début ou fin de parcours, envoyer le tout à secretariat@foa-asbl.be

Etape 4 : Rendre le GPS

◆ *Remarques importantes:*

- Demandé de respecter les règles COVID 19
- Suggéré de prévoir un équipement adapté (petit sentier, potentiellement boueux...)
- Déconseillé pour les PMR (parcours sportif)
- **Activité Gratuite !**
- Activité ouverte entre 8h00 et 15h00

◆ *Les points bonus ?*

1 points par balise trouvée et photographiée à additionner aux totaux du challenge des cailloux !

**ENSEMBLE SÉPARÉMENT ! DÉFIONS
LE CONFINEMENT !**

**A vos masques ! Prêts ? Tous au sport
avec la FOA !**

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