

JOURNEE HANDISPORT DE PLEINE NATURE

Samedi 08 juin 2013

Centre de Rééducation et de Réadaptation Fonctionnelles « L'Eau Vive » - Turriers

Horaires

- A partir de 10h
- Fin des circuits à 16h
- Remise des prix à 17h
- Pot de l'amitié
- Fête de la Saint-Jean :
 - Animations basket fauteuil & pétanque
 - Repas festif : barbecue & feu de la Saint-Jean

Public

Cette journée d'activités physiques adaptées de pleine nature est **ouverte à tous** : tout type de handicap et personnes valides.

Activités

- **Parcours route** : Handbike, tandem, vélo
- **Parcours tout terrain** : FTT, VTT
- **Parcours précision** : Tir à l'arc, sarbacane, tir à la carabine
- **Parcours orientation** : course d'orientation en joëlette ou à pied

Deux circuits vous seront proposés :

- **Circuit découverte** : Initiation aux différentes activités proposées (circuit en étoile retour sur la base à la fin de chaque parcours)
- **Circuit challenge** : Comprend le circuit découverte, et pour les plus téméraires nous vous proposons de réaliser des chronos afin d'effectuer un classement final

Repas

- Samedi midi : prévoyez votre pique-nique
- Pot de l'amitié
- Samedi soir : Repas de la Saint-Jean offert (inscription souhaitée)
- Un stand de ravitaillement sera sur place pour l'ensemble des participants

Matériel

Du matériel handisport sera mis à disposition. Pour ceux qui possèdent du matériel (casques, vélos, etc.), n'hésitez pas à l'apporter.

PARCOURS ROUTE

• Vélo à 3 roues qui avance en pédalant avec les mains. Un système de plateau-pignon actionné au guidon permet de gérer la force de poussée et la vitesse. Il se pratique en balade ou en compétition.

Handbike



• Vélo à deux places situés l'une derrière l'autre. Les deux cyclistes pédalent à la même cadence. Il se pratique en balade ou en compétition.

Tandem



• Vélo classique à deux roues dont la roue motrice est à l'arrière.

Vélo de route



PARCOURS TOUT TERRAIN

• Les fauteuils tout terrain sont des fauteuils roulants qui permettent leur utilisation sur des terrains escarpés. Ils comportent en général 4 roues qui sont indépendamment suspendues et freinées par des freins à disques hydrauliques.

Fauteuil Tout Terrain (FTT)



• Même caractéristique que le vélo de route, à la différence que le vélo tout terrain s'utilise sur des chemins rocailleux en descente

Vélo Tout Terrain (VTT)



PARCOURS PRECISION

• La sarbacane est un tube avec lequel on lance de petits projectiles par la force du souffle. C'est un sport de tir sur cible à points.

Sarbacane



• Le tir sportif est avant tout un état d'esprit qui s'acquiert avec l'apprentissage de la concentration et la maîtrise de soi. Ce sport requiert une parfaite harmonie entre le corps et l'esprit.

Tir à la carabine



• Le tir à l'arc sollicite à la fois la maîtrise de la posture, l'équilibre, l'enchaînement de mouvements amples et fins, la respiration et le mental.

Tir à l'arc



PARCOURS ORIENTATION

- Il s'agit d'un fauteuil roulant tout terrain à une roue, tracté par des personnes valides à la manière d'un brancard.
- Cela permet de pratiquer les chemins les plus drus et les plus torturés.

Joëlette



Fiche d'inscription à renvoyer au Comité Régional Provence Alpes Handisport

AVANT LE 15 MAI 2013

Par courrier : Comité Régional Provence Alpes Handisport, 59 Bd Pierre Ménard - Les Campanules Bt H - 13011 Marseille

Par mail : provence-alpes@handisport.org (Document en « format Word » en pièce jointe à compléter et à renvoyer)

Choix du circuit :

- Circuit découverte (4 parcours)
- Circuit challenge (4 parcours + CHRONO)

Noms & Prénoms	Si vous faites partie d'un établissement, précisez le nom de la structure	Date de naissance	Adresse Téléphone Mail	Type de Handicap (précision)	N° Licence FFH (si absence, une licence à la journée vous sera délivrée)	Présence au repas de la St Jean (Oui/Non)

Imprimez cette fiche en plusieurs exemplaires si nécessaire

Ou **enregistrement en ligne** : Document en « format Word » à compléter et à renvoyer par mail : provence-alpes@handisport.org

Contacts : Comité Régional Provence Alpes Handisport : 04 91 45 24 65 / Emilie DELREUX : 06 82 22 75 17 / Marion GANGA : 06 98 82 32 17

PLAN & ITINERAIRE

L'EAU VIVE

Centre de Rééducation et de Réadaptation Fonctionnelles de Haute-Provence

04250 TURRIERS

Tel. 04 92 55 11 49

En provenance d'Aix-Marseille (ne pas se fier aux indications GPS) :

- Autoroute A51 Sortie - Sisteron Sud / La Motte du Caire Suivre la Motte du Caire puis Turriers

Ou

- Autoroute A51 Sortie- La Saulce
Suivre Direction Barcelonnette
Après Remollon direction Breziers puis Turriers

En provenance de Grenoble - Gap :

Suivre Direction Barcelonnette

Après Remollon direction Breziers puis Turriers

