



# Bouger

avec le  
Sport Adapté

## MARCHER POUR SA SANTE



Rend plus heureux et de bonne  
humeur, 6 min/jour = +30%



Aide à mieux dormir



Stimule la pensée créative de 60%



Aide à perdre du poids, contrôle les fringales



Donne de l'énergie



Réduit le risque de maladies et de blessures



Réduit le stress, l'anxiété, la tension et la  
pression artérielle

***Le Comité Départemental Sport Adapté du Cher encourage la pratique sportive des personnes en situation de handicap et met en place un challenge Sport Santé Adapté pour cette saison 2023/2024.***

**A qui s'adresse ce challenge ?**

Ce challenge s'adresse à tous les établissements spécialisés pour personnes en situation de handicap mental et/ou psychique de type Foyer de Vie (FDV), Maison d'Accueil Spécialisée (MAS), Foyer d'Accueil Médicalisé (FAM), Institut Médico-éducatif (IME), Section Adaptée d'ESAT (SA ESAT), Service d'Accompagnement à la Vie Sociale (SAVS), Hôpitaux de Jour (HJ), Centre d'Action Médico-Sociale Précoce (CAMPS) ... dans le Cher.

**Le principe du challenge Santé**

Encourager les établissements spécialisés du Cher à développer la pratique d'activités physiques régulières auprès des personnes qu'ils accueillent et prennent en charge.

Valoriser les établissements qui seront les plus impliqués dans cette démarche.

**Enjeux du challenge :**

Les trois premiers établissements se verront récompenser courant Septembre 2024.

**Comment ?**

Les établissements vont collecter des points en fonction de leur implication dans le challenge (cf. règlement ci-dessous).

**Pour participer :**

Pour participer, les établissements doivent avoir des sportifs licenciés à la Fédération Française du Sport Adapté.

**Déroulement :**

<b>Collecte des points</b>	De septembre 2023 au juillet 2024
<b>Remise des prix</b>	Septembre 2024

## Règlement :

### Licences Sport Adapté :

**Pourcentage de licences annuelles Sport Adapté par établissement pour 2023/2024 en fonction de l'agrément**

De 30 à 49%	<b>150 points</b>
De 50 à 65%	<b>200 points</b>
De 66 à 75%	<b>250 points</b>
De 76 à 85%	<b>300 points</b>
86% et plus	<b>350 points</b>

### Nombre de licences découvertes :

Par licence découverte	<b>10 points</b>
------------------------	------------------

### Progression en nombre de licences

Augmentation du nombre de licenciés par rapport à la saison 2022/2023.

Par licence en plus	<b>100 points</b>
---------------------	-------------------

### Manifestations Sport Adapté :

**Participation aux manifestations Sport Adapté 2023/2024 (cf. calendrier)**

Par manifestation	<b>100 points</b>
Bonus à la 8 <sup>ème</sup> manifestation	<b>150 points</b>
Bonus à la 12 <sup>ème</sup> manifestation	<b>175 points</b>
Bonus à la 15 <sup>ème</sup> manifestation	<b>200 points</b>

### Organisation d'une marche santé Sport Adapté :

Pour la saison 2023/2024, le comité propose aux établissements spécialisés d'être partenaire sur l'organisation des Marche Santé. Un cahier des charges précisant les modalités de ce partenariat doit être respecté par l'établissement pour bénéficier des points.

**Si vous souhaitez être partenaire sur une journée, contactez-nous !!**

#### ➤ Journée Marche Santé :

Partenariat sur une animation Marche Santé	<b>150 points</b>
--	-------------------

### Pratique en club :

Le comité souhaite encourager la pratique sportive régulière des personnes en situation de handicap au sein des clubs sportifs affiliés ou non à la Fédération Française du Sport Adapté.

La liste des clubs et associations Sport Adapté est disponible sur demande.

Pour collecter des points pour chaque personne pratiquant en club sportif, nous communiquer les informations suivantes :

- Nom, prénom et date de naissance du sportif
- Copie de la licence sportive (sauf s'il s'agit d'un club Sport Adapté)
- Nom et adresse du club sportif, nom et prénom de la personne référente dans le club, contact téléphonique.

Par sportif pratiquant au sein d'un club	<b>50 points (A REVOIR)</b>
--	-----------------------------

### Pratique en établissement avec le CDSA 18 :

Le Comité met à disposition des établissements spécialisés des éducateurs sportifs pour la mise en place de cycle d'Activités Physiques Adaptées ou de programmes Sport Santé.

Pour chaque établissement faisant appel au comité pour la mise en place d'interventions sportives d'au moins 10 semaines, des points leur seront attribués.

Par établissement pour la mise en place d'interventions avec le CDSA 18	<b>150 points</b>
---	-------------------

## Calendrier :

La participation des établissements aux manifestations présentées ci-dessous leur permettra de récolter des points pour le challenge.

Dates	Activités	Lieux	Organisation
28/09/2023	Marche santé	Neuvy-sur-Barangeon	CDSA 18
19/10/2023	Activités Motrices	A venir	CDSA 18
09/11/2023	Marche santé	A venir	
23/11/2023	Journée loisir	A venir	CDSA 18
25/11/2023	Conseil Consultatif et Sport partagé	Bourges	CDSA 18
07/12/2023	Activités Motrices	A venir	CDSA 18
14/12/2023	Journée loisir	A venir	CDSA 18
11/01/2024	Marche santé	A venir	
01/02/2024	Activités Motrices	A venir	CDSA 18
03/02/2024	Conseil Consultatif et Sport partagé	A venir	CDSA 18
Du 27/02/2024 au 29/02/2024	Challenges d'hivers	A venir	CDSA 18
03/04/2024	Activités Motrices	A venir	CDSA 18
10/04/2024	Journée loisir	A venir	CDSA 18
18/04/2024	Marche santé	A venir	
30/05/2024	Marche santé	A venir	
05/06/2024	Activités Motrices Nationales	A venir	CDSA 18
22/06/2024	Conseil Consultatif et Sport partagé	A venir	CDSA 18
26/06/2024	Pétanque loisir	A venir	CDSA 18
04/07/2024	Marche santé	A venir	
Du 09/07/2024 au 11/07/2024	Jeux d'été	A venir	CDSA 18

## Suivi :

Chaque établissement recevra un diplôme « établissement » avec le nom des sportifs participants aux différentes journées Marche Santé. Vous devrez apporter à chaque participation ce diplôme. Le CDSA 18 mettra un tampon avec la date de la marche santé.

## POUR NOUS CONTACTER :

### **Comité Départemental du Sport Adapté du Cher**

IME de Sologne – site de Nançay, Le Vieux Nançay, 18330 NANCAY

Mail : [cdsportadapte18@gmail.com](mailto:cdsportadapte18@gmail.com)

Tel : 02 48 53 22 39 ou 06 40 30 64 28

Site web : [www.cdsa18.com](http://www.cdsa18.com)



# CAHIER DES CHARGES POUR L'ORGANISATION

## D'UNE MARCHE SANTE SPORT ADAPTE

### SAISON 2023/2024

Le CDSA 18 met en place un challenge Sport Santé pour la saison 2023-2024. Ce challenge s'adresse aux établissements médico-sociaux accueillant des personnes en situation de handicap mental et/ou psychique. Pour obtenir des points, les établissements peuvent être **partenaire d'une manifestation Sport Adapté** entre septembre 2022 et juin 2024 en respectant le cahier des charges ci-dessous.

#### L'établissement partenaire se charge de :

- Choisir une date parmi les dates proposées par le CDSA 18 (cf : calendrier)
- Choisir un lieu et effectuer les réservations nécessaires en fonction de la thématique Marche Santé retenue
- Proposer un thème à la randonnée (randonnée contée, rallye-photos, orientation...)
- Préparer le contenu de la journée avec le CDSA 18
- Inviter le Maire de la commune et la presse locale
- Détacher au moins 1 professionnel de l'établissement pour l'encadrement des activités
- Réserver un abri pour se restaurer le midi et pour prendre la collation (en cas de météo non adaptée)
- Aller récupérer les clefs des installations nécessaires à la manifestation et les retourner
- Offrir une boisson au retour de la marche aux participants
- Envoyer un courrier de remerciement aux partenaires ayant mis à disposition le lieu pour la manifestation
- Se rapprocher d'un club local de randonnée pédestre pour être partenaire de l'animation (balisage-encadrement des groupes...), le CDSA peut transmettre les contacts du Comité du Cher de Randonnée Pédestre, partenaire de ce projet.



## Le CDSA 18 se charge de :

- Réaliser le dossier d'inscription et le diffuser aux établissements spécialisés
- Définir au minimum de 2 circuits adaptés :
  - Une randonnée sans dénivelé entre 2 et 3 kms
  - Une randonnée entre 4 et 5 kms
  - Possibilité d'organiser un 3<sup>ème</sup> circuit (entre 6 et 8 kms)
  - Possibilité de proposer des circuits à thème (randonnée contée, rallye-photos, orientation...)
- Vérifier les licences sportives
- Réaliser et imprimer les diplômes de participation
- Mettre à disposition un salarié du CDSA 18 sur l'évènement
- Apporter le matériel sportif nécessaire pour l'activité
- Gérer l'accueil des groupes au niveau des inscriptions (règlement, informations sur la journée...)
- Préparer si besoin les bénévoles et les professionnels dans l'encadrement des ateliers
- Animer et coordonner la journée
- Fournir une attestation d'assurance en responsabilité civile pour l'utilisation de l'infrastructure sportive

## Comment devenir Partenaire ?

Nous proposons aux établissements d'être partenaire pour l'organisation des journées Marche Santé sur l'une des dates ci-dessous :

Les jeudis :

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> 9 Novembre 2023 | <input type="checkbox"/> 18 Avril 2024                   |
| <input type="checkbox"/> 11 Janvier 2024 | <input type="checkbox"/> 30 Mai 2024                     |
| <input type="checkbox"/> 22 Février 2024 | <input type="checkbox"/> 4 Juillet 2024 (sur la journée) |

*Vous souhaitez être **partenaire** sur l'organisation d'une randonnée, contactez-nous le plus rapidement possible :*

**Céline SANCHEZ** : 02 48 53 22 39 / 06 40 30 64 28 [cdsportadapte18@gmail.com](mailto:cdsportadapte18@gmail.com)

## CONTACT :



**Comité Départemental du Sport Adapté du Cher (CDSA18)**  
IME de Sologne-site de Nançay – Le Vieux Nançay – 18330 NANÇAY

Std. : 02 48 53 22 39 - Port : 06 40 30 64 28

Mail : [cdsportadapte18@gmail.com](mailto:cdsportadapte18@gmail.com) / [www.cdsa18.com](http://www.cdsa18.com)





# FEUILLE D'INSCRIPTION

## MARCHER POUR SA SANTE

2023-2024

A renvoyer au plus tard **le vendredi 22 Septembre 2023**

A Céline SANCHEZ - CTF

CDSA 18, IME de Sologne - site de Nançay, Le Vieux Nançay – 18330 Nançay

Ou par mail [cdsportadapte18@gmail.com](mailto:cdsportadapte18@gmail.com)

<b>N° Affiliation :</b>	
<b>Nom de l'établissement :</b>	
<b>Numéro de licence du responsable :</b>	
<b>Nom - Prénom du responsable :</b>	
<b>Téléphone :</b>	
<b>Mail :</b>	
<b>Propose la co-organisation d'une animation marche santé le :</b> Possibilité de proposer 2 à 3 dates par ordre de préférence	<b>Thème envisagé pour la marche :</b> .....
1 - ..... 2 - ..... 3 - ..... <input type="checkbox"/> Ne propose pas la co-organisation d'une marche	