

Cross Des APS pour tous

27 mai 2020 IME Villeneuve (21)

Coordonnées GPS : 47°11'31.3"N 4°32'07.7"E

Fiche d'inscription

Structure :
Responsable du groupe :
Adresse :
Mail :
Tél portable (de préférence) :
Nombre de participants :
Nombre d'accompagnateurs :
Nombre de groupes (12 participants max par groupe) :

L'édition 2020 du Cross APS pour Tous se déroulera le mercredi 27 mai 2020, à l'IME Villeneuve, RD 981 château de Villeneuve, à ESSEY (21320). Les coordonnées GPS figurent en haut du document si besoin. L'accueil se fera à partir de 8h30 pour les plus matinaux avec une petite collation (chocolat, café, gâteaux...). Au programme, début à 9h30 d'une matinée consacrée à la (re)découverte de sports. Par petit groupe (10 à 12 maxi avec au moins un accompagnateur), les participants vont pouvoir s'essayer à une activité pendant 30 minutes. Au bout de ce temps, le groupe passera à l'activité suivante et ainsi de suite (des feuilles de route seront remises aux responsables des groupes, pour leur indiquer à quel atelier se rendre à un horaire précis).

L'après-midi, place à la course à pied. Sur un parcours au sein de l'établissement, les participants vont donc pouvoir se mesurer les uns aux autres sur l'une des trois distances (500m, 1500m et 3000m). Ainsi chacun est libre de faire en fonction de ses capacités.

Enfin, la journée sportive se terminera avec le relais par établissement. Une course sous la forme d'un biathlon (course à pied et un sport de précision) opposera les établissements ayant participé à cette journée. Parmi les 4 membres de chaque équipe, devront être inscrits un éducateur et au moins une féminine. Le classement du relais compte pour les établissements qui participent au tournoi UFOLEP Grand Chelem 2019/2020. La remise des récompenses clôturera définitivement ce rassemblement autour de 16h00.

Mercredi 27 mai 2020

9h30 - 12h30 : Activités découvertes

Heure d'arrivée prévue (à préciser obligatoirement) :

Classez les activités par ordre de préférence :

Course d'Orientation :	Disc golf :	Flag Football :	Marche nordique :
Floorball :	Escrime :	Molky :	Sarbacane :
Panna :	Golf :	Intercross :	Dodgeball :
Escalade (*) :	Curling :	Ultimate :	Tchoukball :
Foot Fauteuil (*) :	BMX (*) :	Arts Martiaux Historiques Européens :	
Steps :	Fermette (activité avec des animaux) :		

L'activité Foot Fauteuil se pratique sur un créneau d'une heure contrairement aux autres activités qui sont sur un créneau de 30 minutes.

L'activité Escalade est exclusivement réservée aux jeunes de 15ans et moins (consignes de sécurité imposées par l'encadrant de l'activité).

L'activité BMX n'est accessible qu'aux participants sachant faire du vélo en autonomie.

Pour le bon déroulement de la manifestation, les horaires et ateliers indiqués sur la feuille de route remise le jour J devront être respectés scrupuleusement. Aucune modification ne pourra être faite en cas de retard à une activité.

15h00 : Course en relais par établissement

Sous forme de biathlon, le premier participant s'élance pour un tour en course à pied avant de rejoindre le pas de tir. Il doit toucher une cible pour pouvoir repartir. Il dispose de plusieurs essais. S'il échoue à la totalité de ses essais, une pénalité de temps est appliquée à l'équipe. Une fois la cible touchée (ou la pénalité appliquée), il retourne en courant au départ pour passer le relais à son camarade et ainsi de suite jusqu'à l'arrivée du quatrième membre du groupe.

Equipe de 4 comprenant un éducateur et au moins une féminine

Nom	Prénom	Catégorie (rayer la mention inutile)
		Féminine-Educateur-Participant
		Féminine-Educateur-Participant
		Féminine-Educateur-Participant
		Féminine-Educateur-Participant

Bulletin d'engagement

Evaluation de la distance pour le cross :

Lieu : 1 terrain de football à 11 ou équivalent

Déroulement : demander à chacun de réaliser le plus de tours de terrain en courant.
Comptabiliser le nombre de tours complets réalisés en COURANT.

	500m	1 500m		3 000m	
Nombre de tours	0 à 4	4 à 5*	5 à 7	7 à 8*	+ 8

* avec une préparation en amont

Nom	Prénom	Date de naiss.	H/F	Nbre de tours	Distance pour le cross		
					500m	1 500m	3 000m

Le certificat médical d'aptitude à l'athlétisme en compétition est obligatoire

Si l'une des personnes inscrites se désiste vous pouvez la remplacer par une autre à condition qu'elle possède un certificat médical approprié. Son inscription sera faite sur place.



Coût par participant

Etablissement :			
Adresse :			
<i>Engagement au Cross APS pour tous</i>	Nbre Adulte/enfant :	Montant	Total
Licencié UFOLEP ou FFSA		7 €	
Non licencié		9 €	
TOTAL			

A RETOURNER AVANT 25/04/2020

Merci de joindre à cette fiche d'inscription un chèque à l'ordre de « UFOLEP 21 » et les copies des certificats médicaux (ou des licences à jour) des participants.

Possibilité de payer en espèce le jour J à condition de faire l'appoint.

Possibilité d'apporter les certificats médicaux le jour J à condition d'informer l'organisateur.

Une facture vous sera remise après la manifestation.

Retrouvez toutes les informations sur le Cross APS pour Tous sur notre site internet www.ufolep21.fr, onglet « Activités », rubrique « Cross APS ».

Si besoin, n'hésitez pas à contacter le délégué départemental, Aurélien PIROLLEY au 03.80.50.15.45 ou sur le mail ufolep21@orange.fr