



INFORMATIONS PARTAGE MA COURSE

TOUT PUBLIC – SAMEDI 01 AVRIL 2023

Le Comité Départemental Sport Adapté Drôme Ardèche (CDSA 26/07), représentant de la Fédération Française du Sport Adapté sur le territoire, mène des actions de coordination, de promotion et d'organisation d'activités physiques et sportives adaptées en faveur des jeunes et des adultes en situation de handicap mental.

Cette année, le CDSA 26/07 organise l'édition 2 de **Partage Ma Course**. Lors de la première édition qui s'est déroulée en 2021, 1550 km ont été parcourus durant une journée. Cette performance collective est le résultat du cumul des distances réalisées par tous les participants. Ce record est remis en jeu à chaque édition.

L'objectif est avant tout de permettre à toute personne, avec ou sans handicap, de participer à cet événement et de contribuer à sa réussite. « Additionnons nos différences, pas d'importance sur la distance » tel est le slogan qui signifie que peu importe les capacités physiques, le handicap, le profil du participant ; l'essentiel est de partager une course pédestre avec comme objectif commun : faire grimper le compteur et dépasser la barre des 1550 km !

Vous trouverez dans cette circulaire l'ensemble des informations concernant la journée du Samedi 1^{er} Avril 2023.

LIEU ET ACCES

La journée se déroulera au **Parc de l'Épervière à Valence le vendredi 31 mars 2023**.

Attention, un arrêté municipal est prévu du jeudi 30 Mars au dimanche 2 Avril 2023 pour le stationnement autour du parc. Il sera obligatoire de mettre sur le tableau de bord de votre véhicule le macaron en pièce jointe (à imprimer ou à récupérer lors de votre accueil) et faire en sorte qu'il soit visible par les autorités en cas de contrôle.

Plusieurs possibilités pour vous rendre sur place :

- **ViaRhona** : piste cyclable (étape 14)
- **Citéa** : Ligne CITE 1 - Arrêt Valence Epervière
- **Tout type de véhicule (pensez à covoiturer) :**

Le chemin de l'Épervière est en sens unique. Arrivée depuis l'avenue de Provence via le pont de Mauboule. Depuis l'A7 : sortie n°15 Valence-Sud puis avenue de Provence et pont de Mauboule. Stationnement possible sur les places autour du parc, et parkings de l'épervière (mettre le macaron sur votre tableau de bord). Merci de ne pas stationner sur le parking privé du centre aquatique de l'Épervière.

INSCRIPTIONS

Les inscriptions s'effectuent directement par le biais de notre site internet <https://sportadapte2607.fr/partage-ma-course-2023/> en complétant un formulaire en ligne. La plateforme sera ouverte jusqu'au vendredi 31 Mars 2023 – 22h. **Inscription sur place possible dans la limite des places disponibles. Evènement limité à 500 participants.**

Deux formules d'inscription sont proposées :

⇒ « En solo » (2€ -10ans / 5€ +10ans à régler sur place en chèque ou espèces)

L'inscription est individuelle. Cette formule non compétitive est destinée aux jeunes et adultes souhaitant participer à l'évènement sous un format « simple ». Le dossard vous donnera accès au parcours de course et aux diverses animations proposées par nos partenaires. La distance que vous aurez réalisée permettra de faire grimper le compteur. Aucun classement ne sera mis en place à l'issue de l'évènement. Cette année, vous aurez la possibilité de connaître votre distance personnelle réalisée en direct grâce à un système de chronométrage électronique.

Certificat médical non obligatoire mais recommandé pour participer à cet évènement promotionnel. Licence sportive non obligatoire.

Vous aurez la possibilité de saisir plusieurs inscriptions individuelles sur un même formulaire d'inscription.

⇒ Challenge Jean Marc Treuil « En Equipe » (30€/équipe, à régler sur place en chèque ou espèces)

Jean- Marc Treuil, a été bénévole et président du CDSA 26/07. Militant du Sport Adapté, il a beaucoup œuvré dans l'accompagnement des personnes en situation de handicap. Il nous a quittés en Juin 2020. C'est pourquoi nous avons décidé de mettre ce challenge à son nom.

Cette formule en équipe vous permet de participer à cet évènement sous un format de type « challenge ». En effet, celle-ci est accessible uniquement aux équipes composées de 3 personnes. Le challenge est ouvert aux équipes d'entreprises, de clubs, de collectivités, d'associations mais aussi aux familles et groupes d'amis qui veulent se lancer des défis. Le principe est simple, l'équipe qui aura réalisé le plus de tours (somme des distances réalisées par chaque coéquipier) durant la journée remportera le Challenge. Tout participant peut s'arrêter et repartir quand il veut jusqu'à la fermeture de la course.

Cette année, nous valoriserons aussi la meilleure équipe 100% Féminine (équipe de 3 challengeuses) et la meilleure équipe 100% Sport Adapté (3 personnes en situation de handicap licenciées à la FFSA).

Certificat médical non obligatoire mais recommandé. Licence sportive non obligatoire.

Vous aurez la possibilité d'inscrire une à cinq équipes sur un même formulaire d'inscription.

PROGRAMME DE LA JOURNEE

- **A partir de 9h30 : Accueil des participants et retrait des dossards**
 - *Accueil possible jusqu'à 15h00.*
- **10h30 à 16h30 : Accès stands et animations**
 - *Des animations sportives et culturelles vous seront proposées en plus de la course. Les stands seront en libre accès toute la journée. Nombre de places limité sur chaque stand. Vous pouvez retrouver l'ensemble des animations sur le plan ou sur le flyer.*
- **10h30 et 13h30 : Echauffement collectif et FLASH MOB**
 - *Une vidéo est à votre disposition sur notre site internet afin de vous préparer au flash mob en amont de l'évènement (vidéo : [cliquer ici](#) et détails chorégraphie : [cliquer ici](#)). Deux rassemblements sont prévus durant la journée pour réaliser tous ensemble la chorégraphie (avant chaque départ groupé).*
- **11h00 et 14h00 : Départs groupés course**
 - *Départ libre possible de 11h00 à 15h30. Participez quand vous voulez !*
- **16h00 : Fermeture du parcours**
- **16h30 : Remise des trophées du challenge, tirage de la tombola et clôture de l'évènement**

RETRAIT DOSSARDS

Chaque participant récupèrera son dossard à l'accueil dès son arrivée sur le site. Deux files d'accueil seront mises en place : une pour les personnes déjà préinscrites en ligne et une autre pour les personnes s'inscrivant sur place. **Inscriptions en ligne fortement conseillées. Règlement de votre participation en même temps que le retrait du dossard (prévoir chèque ou espèces, pas de CB).**

Dans la mesure du possible, nous vous demanderons de prévoir 4 épingles pour accrocher votre dossard. Ne pas accrocher le dossard dans le dos mais plutôt sur le buste.

Le système de chronométrage sera assuré par Chronosphères (spécialiste du chronométrage). Le comptage des tours sera réalisé par détection de la puce électronique collée sur votre dossard.

N'oubliez pas !! Avant de partir, présentez-vous à l'accueil pour récupérer votre dotation en présentant votre dossard.

PARCOURS

Boucle de 1300M accessible à tout public, aucune difficulté. Un couloir de course sera matérialisé. Des signaleurs seront postés tout au long du parcours afin de garantir la sécurité des participants. Vous trouverez le plan à la fin de ce document. Cette boucle est à réaliser en courant ou en marchant, autant de fois que vous voulez durant toute la journée. Vous pouvez effectuer des pauses quand vous voulez et participer aux animations autour de la course. Vous aurez la possibilité de revenir courir quand vous voulez, il faudra seulement repasser par la ligne de départ.

DOTATIONS, RECOMPENSES ET TOMBOLA

Aucun podium ne sera mis en place à l'issue de cet évènement. L'organisateur récompensera uniquement l'équipe qui remportera le Challenge Jean Marc Treuil, la meilleure équipe 100% féminine et la meilleure équipe 100% Sport Adapté. Trois trophées sont en jeu pour le challenge Jean Marc Treuil. Nous mettrons aussi en avant quelques performances des coureurs « en solo ». Pour rappel, cet évènement n'est pas compétitif.

Une tombola sera mise en place durant tout l'évènement (2€ le ticket / 5€ les trois tickets). Le tirage sera effectué avant la clôture de l'évènement. Les gagnants auront quinze jours pour récupérer leurs lots ce qui vous permet de tenter votre chance même si vous n'êtes pas présent jusqu'à la fin de la journée. Passé ce délai un autre tirage sera effectué. Plus de 2500€ de cadeaux !

N'oubliez pas !! Avant de partir, présentez-vous à l'accueil pour récupérer votre dotation en présentant votre dossard.

SECOURS

Une équipe de secours sera présente sur le site :

- Une équipe de 4 secouristes, équipée d'un véhicule sanitaire, assurera un poste de secours sur le parcours.

N.B : en cas d'accident grave, merci d'en informer le coordinateur de l'évènement présent sur le site :

Contactez Nicolas MALMENAIDE 06.47.91.03.20

« LES AILES DE MON CŒUR »

L'association "Les ailes de mon coeur" a pour vocation de promouvoir la collecte et le tri sélectif pour une gestion vertueuse des déchets, tout en participant à la sauvegarde de l'environnement.

Lors de cet évènement l'association sera à nos côtés et effectuera une collecte de bouchons plastiques, canettes, capsules de bières, bouchons liège et synthétiques.

⇒ **Alors n'hésitez pas dès maintenant à rassembler tout cela, mettez-les de côté et apportez-les sur leur stand.**

« SPORT PLANETE » MAIF

N'hésitez pas à donner une seconde vie à vos chaussures et vêtements de sport inutilisés ou dégradés, en les apportant sur le stand MAIF présent durant tout l'évènement. Ils vous attendent !

REPAS / BUVETTE ET RAVITAILLEMENT

Cet évènement s'inscrit dans une démarche d'organisation éco-responsable.

Dans la mesure du possible, il est demandé à tout participant de prévoir son pique-nique dans des contenants réutilisables/lavables, afin de limiter au maximum les déchets. Si besoin, des poubelles de tri sélectif seront à disposition. Chaque personne devra veiller à la propreté des lieux.

Aucune bouteille d'eau ne sera distribuée, merci de prévoir une gourde individuelle et un gobelet réutilisable/écocup. Une fontaine à eau sera à disposition des participants.

Une buvette sera mise en place tout au long de l'évènement (service au verre). Des gobelets réutilisables seront proposés (caution 1€).

Des sandwichs et paniers pique-nique préparés par notre Team buvette vous seront proposés tout au long de la journée, vous avez la possibilité de les commander dans le formulaire d'inscription en ligne.

Un ravitaillement sera installé sur le parcours de course.

VESTIAIRES

Un vestiaire homme et un vestiaire femme seront à disposition des participants. Ils seront matérialisés par deux tentes fermées et seront accessibles uniquement avec un numéro qui vous sera distribué sur place. Vos affaires pourront y être déposées, mais l'organisateur se décharge de toute responsabilité en cas de perte ou de vol. Deux bénévoles géreront les entrées et sorties de cet espace.

DROIT A L'IMAGE

Des photos seront réalisées durant la journée et seront consultables sur la page Facebook de l'évènement ainsi que sur notre site internet. Un reportage vidéo sera également réalisé.

Dès votre arrivée sur le site, merci d'en informer l'accueil si vous ne voulez pas apparaitre sur ces supports.

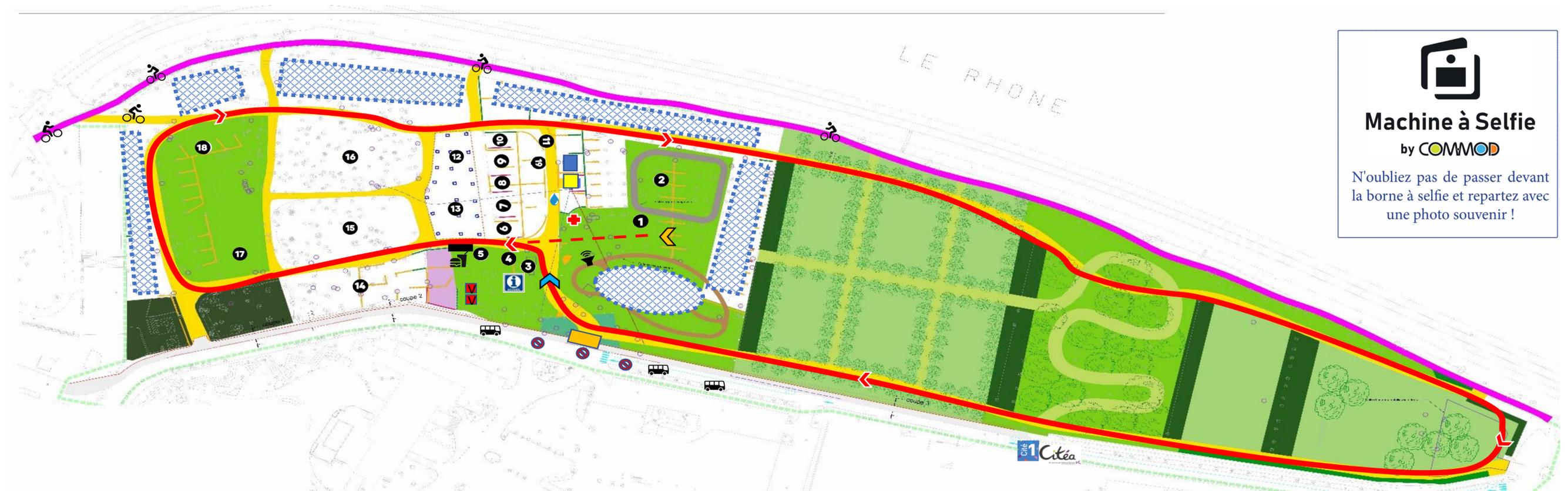
ANNULATION

En cas de conditions météorologiques inadaptées au bon déroulement de la journée (alerte météo France...) ou situation sanitaire dégradée, l'évènement pourra être annulé. Aucun report ne sera proposé sur la saison 2022/2023. La décision sera prise et communiquée au plus tard le Mercredi 29 Mars 2023 par l'organisateur.

N'hésitez pas à nous contacter pour tout renseignement complémentaire
Nicolas MALMENAIDE – Coordinateur Partage Ma Course – CDSA 26/07
06 47 91 03 20
nicolas.malmenaide@cdsa2607.fr

Suivez toute l'actualité de l'évènement via la page Facebook :
<https://www.facebook.com/PartageMaCourse>





Machine à Selfie

by **COMMOD**

N'oubliez pas de passer devant la borne à selfie et repartez avec une photo souvenir !

- | | | | | | |
|------------------------------|---------------------|---------------------|-----------------|-----------|-----------------------------------|
| ● Stands d'animations* | 🔊 Animation Speaker | 🚲 ViaRhôna | 🚻 Toilettes | 🏠 Départ | 🚚 Dépose jeunes/élèves (vendredi) |
| 💧 Fontaine à eau | ☕ Buvette | 🚌 Arrêt Bus Cité 1 | 🚻 Toilettes PMR | 🏠 Arrivée | ➡ Boucle / Parcours |
| 📄 Accueil – Retrait dossards | 🌳 Espaces libres | 🚪 Entrée principale | 🧥 Vestiaires | 🛖 Secours | 🛖 Ravitaillement (samedi) |

- 1 Fitness / Danse - **SPORT ET DEVELOPPEMENT / JV SANS COMPLEXE**
- 2 Hockey sur Gazon – **COMITE HOCKEY SUR GAZON 26/07**
- 3 Sensibilisation transport PMR – **TRANSMOBILITE DES VALLEES**
- 4 Sensibilisation Sport Planète – **MAIF**
- 5 Sensibilisation Tri Sélectif – **LES AILES DE MON CŒUR**
- 6 Borne à selfie – **COMMOD**
- 7 Fresque géante – **UNIS CITE VALENCE**
- 8 Jeu de piste Global Games – **COMITE SPORT ADAPTE 26/07**

- 9 Olympisme et Sport Santé – **CDOS 07 et CDOS 26 (Vendredi)**
- 9 Massages - **LAURENCE MASSAGES (Samedi)**
- 10 Sensibilisation alimentation et massage assis - **AESIO MUTUELLE**
- 11 Langue des Signes Française – **COMITE HANDISPORT 26 (Vendredi)**
- 11 Pilates et Stretching – **CENTRE AQUALUDIQUE EPERVIÈRE (Samedi)**
- 12 Pétanque – **PETANQUE DE VALENOLLES**
- 13 Sport Boules – **COMITE SPORT BOULES 26**
- 14 Sarbacane et Discgolf – **ASPTT GRAND VALENCE**

- 15 Tir carabine laser – **UGSEL 26/07 et BOUGE ET RESENS (Vendredi)**
- 15 Tandems et tricycles – **CYCLOTOURISTES ANNONEENS (Samedi)**
- 16 Parcours d'obstacles – **CENTRE AQUALUDIQUE L'EPERVIÈRE (Vend.)**
- 17 Rugby – **VRDR et COMITE RUGBY 26**
- 18 Tyrolienne- **COMITE SPELEOLOGIE 26 et GSV**
- 19 Charte du randonneur – **COMITE RANDONNEE PEDESTRE 26 (vend.)**