

Journée romande

Mouvement et rencontres Procap

31 août 2024, Couvet

Informations sur l'événement



Cette année, la journée romande mouvement et rencontre se déroulera à Couvet. Nous nous réjouissons de vous faire découvrir les activités au programme de cette nouvelle édition. Vous trouverez de plus amples informations à ce sujet dans les pages suivantes.

Bienvenue à Couvet !

C'est avec grand plaisir que Procap vous invite une nouvelle fois à sa journée sportive romande. A cette occasion, les sportifs·ive·s régionaux pourront se retrouver pour partager une journée pleine d'activités et de surprises.

La manifestation est ouverte à toutes les personnes qui souhaitent faire de l'activité physique, avec et sans handicap. Les sportifs·ive·s les plus téméraires pourront se dépasser dans la catégorie "compétition". La catégorie "pour le plaisir" est destinée aux sportifs·ive·s qui souhaitent participer aux disciplines et aux jeux à leur rythme, selon leurs envies, ainsi qu'aux personnes sans handicap.

Profitez de nos offres variées et adaptées à tous. Mesurez-vous aux autres, laissez-vous surprendre par la diversité des jeux et des activités, pour vivre de fabuleuses expériences et pour profiter de faire de nouvelles rencontres.

Nous attendons vos inscriptions avec impatience et restons à votre disposition pour tout renseignement complémentaire.

L'équipe Procap Sport

Au plaisir de vous accueillir nombreux à Couvet !



Programme

espaceVAL, Clos Pury 15, 2108 Couvet

(sous réserve de modifications)

Dès 9h15	Arrivée des participant-e-s
10h00	Ouverture de la journée Mot de bienvenue Echauffement en commun
10h15-12h30	Concours 3 disciplines avec classement
10h15-12h30	Activités sport & santé pour tous – Fungames
Dès 12h30	Repas de midi
13h00 – 13h45	Jeux libres : football et basketball
13h45 – 14h15	30 minutes en mouvement pour tous
14h30 – 15h30	Estafettes - navettes
15h45 – 16h15	Proclamation des résultats
16h15	Clôture officielle de la journée mouvement et rencontres



Qui peut participer?

La journée mouvement et rencontres est ouverte à toutes les personnes intéressé·e·s venant de sections, de groupes de sport handicap, d'institutions et d'ateliers protégés ainsi qu'aux familles et aux personnes indépendant·e·s.

Les activités s'adressent aux enfants, jeunes et adultes présentant une déficience physique, sensorielle, intellectuelle ou psychique et sont ouvertes aux personnes sans handicap.

L'offre compétition est divisée en différentes catégories d'âge. Les personnes sans handicap et les accompagnant·e·s peuvent également s'inscrire à la compétition. Cependant, ils concourent "hors compétition et ne sont pas classé·e·s.

Ne manquez pas cette offre exceptionnelle de Procap et inscrivez-vous sans tarder dans la catégorie de votre choix à l'aide des formulaires d'inscription correspondants.

Délai d'inscription: 15 juin 2024

Les groupes sportifs inscrits recevront des informations détaillées vers la mi-août.

L'assurance accidents et responsabilité civile est à la charge des participant·e·s.

Prix d'inscription : CHF 30.00 / personne

Il comprend la participation aux activités ou aux compétitions et le pique-nique de midi avec une boisson. Le trajet pour se rendre à Couvet et retour ainsi que les collations et les boissons supplémentaires sont à la charge des participant·e·s. Merci de prendre connaissance que dans le cas où une personne inscrite ne pourrait pas participer à la manifestation, elle aura la possibilité d'être remplacée par une autre personne. Aucun remboursement ne sera effectué.

Photos et vidéos

Durant la manifestation, des photos et des enregistrements vidéo seront réalisés. En prenant part à la journée mouvement et rencontres, les participant·e·s acceptent que Procap puisse utiliser les images à ses propres fins. Si vous ne souhaitez pas que certaines photos soient prises, veuillez le faire savoir directement aux photographes présent·e·s sur place.

Règlement technique des disciplines de compétitions

Les sportifs-ive-s ont la possibilité de se mesurer aux autres dans la catégorie "compétition". Ils devront pour cela participer aux 3 disciplines imposées. Dans cette catégorie, des classements sont établis et les trois premier-ère-s de chaque catégorie se voient récompensé-e-s par une médaille.

Les personnes sans handicap et les assistant-e-s peuvent participer en s'inscrivant dans la catégorie "hors concours".

Chaque personne inscrite dans la catégorie "compétition" reçoit un dossard.

Course 80m

Distance	80 m
Exécution	Signal de départ visuel et sonore. La position de départ est libre.
Evaluation	Chronométrage
Essai	1

Saut en longueur

Exécution	Sauter le plus loin possible dans la fosse de saut. L'aide acoustique pour les personnes avec une déficience visuelle est autorisée.
Evaluation	La distance entre la pointe du pied d'appel posée dans la zone d'élan et la réception dans la fosse est mesurée. On prend en compte l'empreinte dans le sable qui est la plus proche de la zone d'élan. Le saut le plus long compte.
Essais	3

Lancer de la petite balle (80gr)

Exécution	Lancer depuis derrière la ligne : position debout (avec ou sans élan) à genoux, assis ou allongé.
Evaluation	On mesure la distance entre la ligne de lancer et le point de contact de la balle avec le sol. Le lancer le plus éloigné compte. Si la ligne de lancer est dépassée, le lancer n'est pas valable.
Essais	3

Tir au panier (pour les personnes en fauteuil, à la place du saut en longueur)

Exécution	Tir au panier d'une ou deux mains depuis n'importe quelle distance.
Evaluation	panier réussi = 1 point.
Essais	6

Fungames

Des ateliers et des activités variés sont à la disposition de tous les participant-e-s. Vous pouvez visiter, étudier, jouer, regarder et suivre vos envies du moment. Participez et laissez-vous gagner par l'esprit d'équipe et par les nombreuses offres disponibles.



Activités sensorielles



Goal !



Tester ses connaissances



A vos marques, prêts, partez !



Jeux d'adresse



Plus haut !

Jeux libres : football et basketball

Après le repas de midi, les participant-e-s ont la possibilité de se retrouver pour prendre part à des matchs de foot et de basket. La participation est libre et les équipes sont formées sur place, en fonction des personnes intéressé-e-s.

30 minutes en mouvement

La marche des 30 minutes pour tous est un autre point fort de la manifestation ! Dans l'enceinte du centre sportif, il s'agit de parcourir la plus grande distance possible par personne, sur un parcours délimité - selon la devise : « chaque pas dans ma vie contribue à ma santé ». Le résultat final sera publié. Combien de kilomètres les participant-e-s peuvent-ils effectuer tous-tes ensemble ? Quelle distance totale pourra être réalisée ?

Course relais

Equipe	6 personnes
Distance	Environ 25 m
Exécution	Une équipe est composée de 6 personnes, 3 de chaque côté. Les participant-e-s parcourent le trajet d'environ 25 mètres à pied ou en fauteuil roulant et passent le témoin (ou l'anneau) à la personne qui attend de l'autre côté. Tou-te-s les participant-e-s parcourent le trajet deux fois. Passage du témoin ou de l'anneau : les participant-e-s attendent à gauche du piquet et tiennent leur main droite prête derrière le piquet. Le témoin est remis dans la main droite et doit donc passer à chaque fois derrière le piquet.
Evaluation	Chronométrage

Les moniteurs-trices et les accompagnant-e-s peuvent aider et soutenir leurs équipes et leurs sportif-ive-s, mais ne sont pas autorisés à participer de manière active.

Il est possible de former des équipes de relais directement sur place, avec d'autres personnes intéressées. Les personnes sans handicap peuvent elles aussi participer et intégrer une équipe. Une équipe ainsi formée ne sera toutefois pas classée.

Nous nous réjouissons de recevoir vos inscriptions !

Pour de plus amples informations, vous pouvez joindre Eléonore Paupe par téléphone au 032 322 84 82 ou par mail à eleonore.paupe@procap.ch.

Vous pouvez envoyer les inscriptions à cette adresse :

Procap Suisse
Frohburgstrasse 4 Postfach
4601 Olten
Tél.: 032 322 84 82
sport@procap.ch

Cordiales salutations
L'équipe Procap Sport

Les formulaires d'inscription et les informations sur la compétition et les règlements techniques sont disponible au lien suivant :

[Rencontres sportives - Procap Voyages & Sport \(procap-voyages.ch\)](http://procap-voyages.ch)

