



# RAID DINGUE DES CEVENNES



Raid handisport  
à

Valleraugue le samedi 8 Octobre 2011

(FTT, Tandem, VTT, Handbike, Tir à l'arc/sarbacane par équipe de 3)

Organisé par ACCES SPORT  
Pour plus d'informations appelez le  
06 85 50 06 60  
[f\\_g2508@hotmail.com](mailto:f_g2508@hotmail.com)

Spokes 'n  
Motion 



CARDABELLE

Cadeaux - souvenirs



Commune de  
Valleraugue



Handi  
Sport  
COMITÉ  
DÉPARTEMENTAL  
Gard





## Présentation de l'association organisatrice

### ACCES SPORT

L'association **ACCES SPORT** est basée à Valleraugue dans le Gard au pied du Mont-Aigoual. Son rayon d'action s'étend à la région Languedoc Roussillon.

#### Objet de l'association :

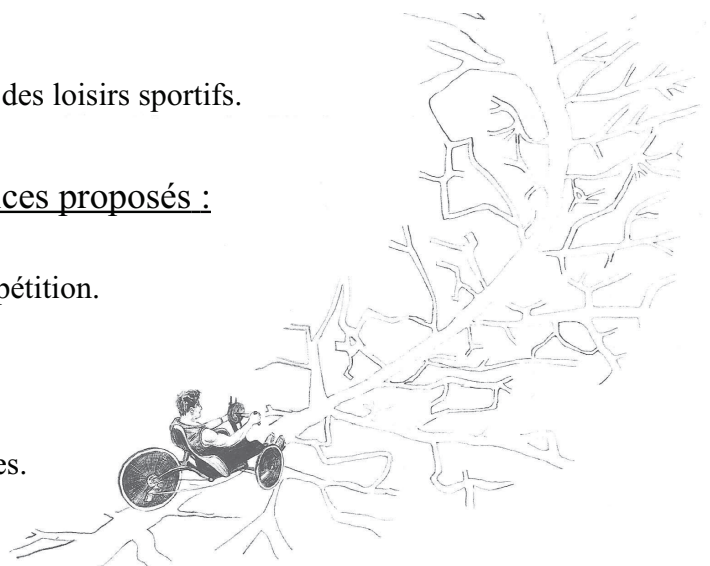
- Développer et promouvoir les activités physiques adaptées aux personnes en situation de handicap.
- Améliorer l'accessibilité aux Activités physique par le prêt de matériel adapté. L'association prête du matériel aux particuliers, aux associations handisports ou tout autre adhérent à l'association.
- Développer une pratique mixte dite handi-valide.
- Répertoire des lieux de pratiques accessibles pour les activités comme le FTT, joellete, handbike, etc... notamment dans les Cévennes et les environs.
- Travail de sensibilisation au handicap et au handisport auprès des personnes valides :
  - Par l'organisation de journée handi-valide.
  - Par du conseil et de la sensibilisation auprès du grand public, des professionnels du tourisme et des loisirs sportifs ainsi qu'auprès de collectivités territoriales.

#### Publics visés :

- Les personnes en situation de handicap et leur famille.
- Les personnes intéressées comme les étudiants en APA, les professionnels dans le secteur du handicap et de l'activité physique.
- Professionnels du secteur du tourisme et des loisirs sportifs.

#### Services proposés :

- Activités physiques de loisirs ou de compétition.
- Prêt de matériel adapté.
- Journées d'initiation.
- Accompagnement, encadrement de sorties.
- Conseils et sensibilisation.





## Communiqué



Avec l'engouement qui existe pour les activités de pleine nature, et après le succès du 4<sup>ème</sup> Raid pleine nature organisé par le Comité Départemental Handisport du Gard, l'association ACCES SPORT est heureuse d'organiser la 1<sup>ère</sup> édition de son Raid.

### **RAID DINGUE DES CEVENNES**

**Le samedi 8 octobre 2011 à Valleraugue  
de 8h00 à 18h**

**Ce Raid Handisport est un événement sportif destiné à des personnes en situation de handicap physique ou sensoriel, accompagnées de personnes dites « valides ». Les équipes seront composées de deux personnes valides et d'une personne handi.**

**Lors de cette journée, trois activités seront proposées à tous et adaptées à tous les types de handicap. Un parcours route et un parcours tout terrain sur un sentier ainsi qu'une épreuve de Tir à l'arc/Sarbacane.**

**Cette première édition se déroulera sur Valleraugue et ses environs, offrant un cadre et un paysage exceptionnel.**

**Pour clôturer cette journée sportive, les athlètes seront conviés à partager le verre de l'amitié avec des produits locaux après la remise des prix.**

**Ce genre de manifestation et d'activités favorisent l'intégration et permet de sensibiliser au handicap et au handisport.**

#### **CONTACT :**

**ACCES SPORT  
10 rue Neuve  
30570 Valleraugue**

**0685500660**

**Avec le soutien du Comité  
Départemental handisport du Gard**





Déroulement de la journée

**samedi 8 octobre 2011**



**A partir de 08h00** Accueil

**09h00** Départ de la course

**12h30** Repas tiré du sac

**17h30** Fin de la course

**18h00** Remise des prix et Apéritif de clôture

Vous devrez, par équipe (2 valides/ 1 handi), faire durant la journée les 3 épreuves proposées :

**Épreuve route 7km**

Handbike, Tandem, Vélo.

**Épreuve tout terrain 6Km**

Fauteuil Tout Terrain,  
Tandem,  
VTT.

**Épreuve précision**

Tir à l'arc  
Sarbacane

Il y aura également des stands et animations qui vous seront proposés tout au long de la journée (partenaires, sensibilisation au handicap, tyrolienne).

Spokes'n  
Motion 

**CARDABELLE**

Cadeaux - souvenirs



Commune de  
**Valleraugue**



**Handi  
Sport**  
COMITÉ  
DÉPARTEMENTAL  
**Gard**



# Les Disciplines

## Epreuve route



(Vélo, Tandem et Handbike)

Le cyclisme handisport existe en France depuis près de quarante ans en solo pour les handicapés physiques et depuis une trentaine d'années en tandem pour les déficients visuels. A la fin des années 90, une pratique du cyclisme adaptée pour les personnes en fauteuil roulant apparaît : le handbike.

Quel que soit votre envie et votre handicap il existe donc toujours une possibilité de pratiquer ce sport.

### Public concerné

Pour le vélo et tandem :

- ⤴ Les amputés des membres supérieurs et/ou inférieurs, et assimilés ;
- ⤴ Les personnes atteintes d'un handicap physique entraînant une perte fonctionnelle des membres supérieurs et/ou inférieurs ;
- ⤴ Les non voyants et mal voyants pilotés par un guide (en tandem), pratiquant la compétition

### Pour le handbike :

Les paraplégiques ; tétraplégiques et assimilés, ainsi que tous ceux dont le handicap permet de découvrir cette nouvelle forme de pratique.

## Epreuve tout terrain



(F.T.T., tandem, V.T.T.)

### F.T.T. (fauteuil tout terrain)

Trois types de fauteuils sont commercialisés actuellement en France.

- ⤴ Deux fauteuils avec un pilotage se rapprochant d'un kart pour les personnes tétraplégiques :
  - le F3T (Fauteuil Tout Terrain Trièves) à 4 roues suspendues avec des commandes tirer/pousser et assise en toile ;
  - le DAHU à 4 roues et commandes tirer/pousser.

- ⤴ Un fauteuil se rapprochant des sensations du vélo, adapté aux personnes avec préhension manuelle :
  - le CTT (Concept Tout Terrain) à 3 roues suspendues avec guidon de VTT et coque type ski. (Il est néanmoins doté d'une attache pour la traction animale, qui doit cependant être équipée d'un largueur).

Ces engins ne permettent pas de se propulser. Ils ne peuvent donc être utilisés qu'en descente, voire sur le plat ou de très courtes montées lorsque des personnes valides poussent le fauteuil. Enfin, les dimensions de l'engin ne permettent pas d'accéder à tous les sentiers. Les chemins doivent mesurer au moins 1 mètre de large et ne pas comporter de dévers trop importants.

## Epreuve Précision

(Sarbacane, Tir à l'arc)



### Sarbacane

Un seul objectif dans cette discipline où il ne faut pas manquer de souffle, se rapprocher au plus près du cœur de la cible et marquer ainsi un maximum de points. La sarbacane est idéale pour :

- Développer la maîtrise du stress et de la respiration,
- Améliorer les facultés de concentration et d'adresse.

La sarbacane se pratique souvent sous la forme de tournoi, chaque manche permet au pratiquant de tirer 3 volées de 3 fléchettes. Cette discipline partage le même règlement que pour les valides avec quelques adaptations, notamment la possibilité d'utiliser une potence pour maintenir l'engin dans l'axe de la cible. Pratiquée en loisir, cette discipline est très ludique, la cible pourra par exemple être remplacée par des ballons de baudruches ! L'un des avantages de cette pratique, est sa mise en place rapide et le peu de matériel nécessaire : une sarbacane, des fléchettes, une cible positionnée sur un support et éventuellement une potence réglée par un accompagnateur. Seul le souffle est indispensable. La règle primordiale pour pratiquer la sarbacane est, bien entendu, sa mise en place dans un espace totalement sécurisé, sans passage devant ou derrière les cibles ou dans la zone de tir.

### Public concerné

Sa pratique est idéale pour des personnes souffrant de troubles de l'équilibre ou rencontrant des difficultés de concentration.

Ce sport est donc accessible à tous les types de handicaps, notamment les plus lourds !

◇ Paraplégiques, tétraplégiques et assimilés.

◇ Amputés et assimilés.

◇ Infirmes moteurs cérébraux (IMC) et assimilés.

◇ Toutes les autres personnes atteintes d'un handicap physique entraînant une perte fonctionnelle.

◇ Déficiants auditifs.

### Tir à l'Arc

Sport millénaire, 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. Cette discipline fut l'une des plus anciennement utilisée pour ses vertus thérapeutiques en centre de rééducation. Aujourd'hui, elle est également pratiquée en compétition par le plus grand nombre dans les compagnies de tir à l'arc ou dans les clubs handisport.

### Public concerné

Paraplégiques, tétraplégiques et assimilés.

Amputés et assimilés.

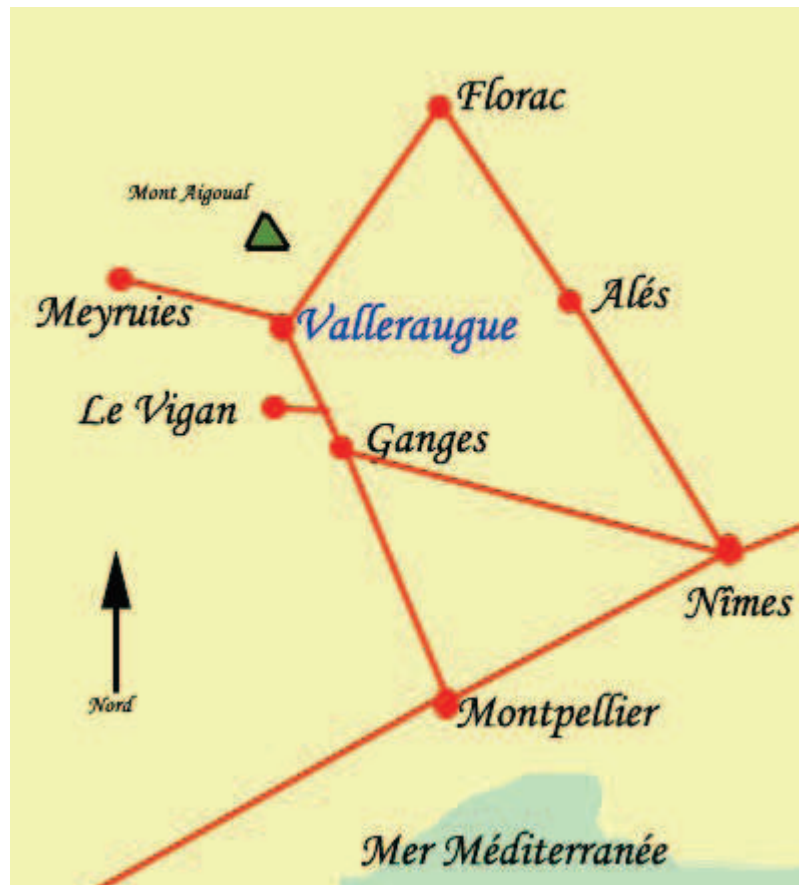
Infirmes moteurs cérébraux (IMC) et assimilés.

Non voyants et mal voyants (non paralympique).

Déficiants auditifs.



## Plan d'accès :



Depuis Nîmes ou Montpellier, prendre route de Ganges, puis direction Le Vigan, à Pont d'hérault tourner à droite direction Valleraugue.

Rendez-vous sur le parking du village, juste en face de la maison de Pays.



Pour plus d'informations sur la région et les hébergements vous pouvez contacter l'office de tourisme : Maison de pays 7 quartier des Horts 30570 VALLERAUGUE

tél. 04 67 82 25 10

fax 04 67 64 82 15

ou aller sur <http://www.causses-aigoual-cevennes.org/>

## Hébergements :

### La ferme du Valdeyron :

Dans un cadre extraordinaire, la ferme du Valdeyron vous propose 1 chambre double adaptée. Tarif préférentiel le jour du raid. N'hésitez pas à les contacter et à visiter leur site internet.



Site : [www.lafermeduvaldeyron.com](http://www.lafermeduvaldeyron.com)

Monsieur Bernard Martin  
La Ferme du Valdeyron

30570 VALLERAUGUE

Tél : 04.67.85.72.37

E-mail : [lafermeduvaldeyron@yahoo.fr](mailto:lafermeduvaldeyron@yahoo.fr)

.....

### La coconnière:

1 chambre adaptée

La Coconnière

5 rue Neuve

30570 VALLERAUGUE

Tél.: 04 67 82 00 13

Mail: [contact@lacoconniere.com](mailto:contact@lacoconniere.com)

### Gîte d'étape de l'Aigoual

Plusieurs chambre adaptée. Ouverture fonction de la météo.

Contact : Gîte d'étape de l'Aigoual - 30570 VALLERAUGUE

tél. 04 67 82 62 78

Internet : [www.valleraugue.fr/Gite-d-etape-de-l-Aigoual](http://www.valleraugue.fr/Gite-d-etape-de-l-Aigoual)

Un peu plus loin.... à environ 30 minutes :

Association Sport Adapté Mirabel - Centre les Cigales - Mirabel

30170 POMPIGNAN

polenaturehandicap30@hotmail.fr - 06 89 51 48 83

Centre de Pleine Nature Les Lutins Cévenols

34190 Saint Bauzille de Putois

Tél. : +33 (0)4 67 73 70 30 - télécopie : 04 67 73 19 74

► courriel : [contact@centrepleinenature.fr](mailto:contact@centrepleinenature.fr)

Domaine de Blancardy - Moules et Baucels - 34190 Ganges - FRANCE

Tél: 04.67.73.94.94 Fax: 04.67.73.55.59 Email: [blancardy@blancardy.com](mailto:blancardy@blancardy.com)

Merci à tous nos partenaires ;



**CARDABELLE**  
Cadeaux - souvenirs



Contact :

ACCES SPORT  
10 rue Neuve  
30570 VALLERAUGUE

06 85 50 06 60  
f\_g2508@hotmail.com