



# À Chacun sa Marche

3 Mai au 30 Juin 2021



**Comité Départemental de Sport Adapté de Loire-Atlantique**

44 rue Romain Rolland  
44 103 Nantes - Cedex 4

Contact :  
sportadapte.44@gmail.com

Toute l'actualité sur notre page Facebook :  
<https://www.facebook.com/2021-Marche-Durable-CDSA-44-101545252078059>

A Nantes, Le 30 avril 2021

Mesdames, Messieurs,

Au vu de la situation sanitaire actuelle, le Comité Départemental de Sport Adapté de Loire-Atlantique vous propose, du 3 mai à 30 juin 2021, un challenge sportif nommé "**A Chacun sa Marche**" !

L'objectif de ce défi sera de réaliser un maximum de kilomètres en marchant.

Afin de rendre ce challenge encore plus attractif, votre mission si vous l'acceptez... sera de réaliser différentes missions que vous trouverez sur la page Facebook.

Un point sera établi régulièrement sur l'avancée du nombre de kilomètres collectif parcourus via une carte.

Le 30 juin 23H59 les classements seront définitifs. Le CDSA 44 diffusera en juillet les classements (individuels et collectifs).

Une remise de lots sera effectuée par le CDSA 44.

Vous trouverez ci-dessous les informations nécessaires sur le Challenge.

Envoyez-nous des photos lors de vos marches et missions afin que nous puissions les diffuser sur Facebook !

Les challengers sont sous votre responsabilité.

Le Challenge est gratuit et sans obligation de licence.

Pour l'équipe du CDSA 44,  
Françoise LEGAL,  
Présidente du CDSA 44.

### **Modalités :**

Créer une équipe de 8 sportifs maximum et trouver lui un nom.

Plusieurs équipes possibles au sein de votre établissement.

On additionne les distances semaines par semaines.

Le calcul du nombre de kilomètres parcourus se fera à l'aide d'accessoires connectés (exemple : calcul du nombre de pas avec le téléphone, podomètres... )

**Non fournis par le CDSA 44**

Possibilité de s'inscrire sur le Challenge à tout moment. ( Fiche inscription )

Renvoyer la fiche de suivi kilométrique toutes les semaines par Facebook ou par mail.

Pas d'obligation de licence pour cet évènement. ( Cependant, les challengers licenciés auront un bonus.)

Les déplacements se font exclusivement à pied.

100% gratuit

ATTENTION, ce challenge peut être modifié suite aux différentes dérogations ministérielles en lien avec la Covid

### **Droit à l'image :**

L'inscription entraîne l'acceptation par chaque participant du droit pour les organisateurs de réaliser les photos et films publiables aux fins de promotion du Sport Adapté.

# PROTÉGEONS-NOUS LES UNS LES AUTRES



Se laver régulièrement les mains  
ou utiliser une solution hydro-  
alcoolique



Tousser ou éternuer dans son  
coude ou dans un mouchoir



Se moucher dans un mouchoir  
à usage unique



Portez un masque chirurgical ou  
en tissu de catégorie 1 quand  
la distance de deux mètres ne  
peut pas être respectée



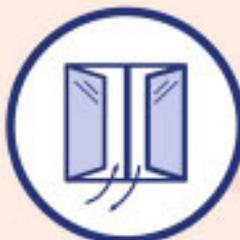
Respecter une distance  
d'au moins deux mètres avec les  
autres



Limiter au maximum ses  
contacts sociaux (6 maximum)



Éviter de se toucher le visage



Aérer les pièces le plus souvent  
possible, au minimum quelques  
minutes toutes les heures



Saluer sans serrer la main  
et arrêter les embrassades



Utiliser les outils numériques (TousAntiCovid)