



Ligue Sport Adapté Normandie
CITIS, Le Pentacle, bâtiment A
5 Avenue de Tsukuba
14200 Hérouville Saint Clair



Caen, le 04 avril 2022

Madame, Monsieur,

La Ligue Sport Adapté Normandie (LSAN), instance déconcentrée de la Fédération Française du Sport Adapté (FFSA), organise son « Défi Régional Normandie » à la base de plein air de Pont D'Ouille.

La LSAN vous propose de pratiquer des activités physiques de pleine nature (VTT, Canoë-kayak, Tir à l'arc, Escalade) à travers ce :

Défi Régional Normandie – AVENTU'Raid (50 participants)

Mardi 3 mai 2022, de 10h à 16h (accueil entre 9h30 à 10h)

Base de Plein air de Pont D'Ouille, 11 rue du Stade René Vallée
14690 Pont D'Ouille

Nous vous proposons de participer à cette manifestation accessible à toutes et à tous.

Chacun pourra en effet choisir le niveau de défi auquel il souhaite s'inscrire selon 3 propositions :

- **Défi découverte** : personnes qui n'ont jamais pratiqué l'(les) activité(s)
- **Défi performance** : personnes qui cherchent une confrontation à soi pendant l'activité
- **Défi santé** : personnes qui souhaitent pratiquer dans un objectif de longévité et régularité.

Pour une question d'organisation, nous demandons à chaque participant :

- ✓ **10 € de participation par sportif**
- ✓ Souscrire à une **Licence Journalière de 7€** pour les sportifs non-licenciés.
- ✓ Avoir un certificat médical **pour les non-licenciés**.
- ✓ De venir en **Tenue de Sport** (prévoir un change pour le canoë-kayak) !
- ✓ De prévoir une **protection solaire adéquate** (lunettes, casquette/chapeau, crème solaire)
- ✓ Prévoir son **gel hydroalcolique** et sa **bouteille d'eau**
- ✓ **Apporter votre pique nique**

Pour une organisation optimale de cette journée, merci de bien vouloir nous retourner la fiche d'inscription accompagné du règlement (espèces ou par chèque à l'ordre de la LSAN) **avant le 26 avril 2022 !**

Sportivement,

La LSAN



Pour toute information supplémentaire, veuillez contacter Claire LAFORCE, Conseillère Technique Fédérale, au 07.68.11.57.10 ou par mail : liguesanormandie61450@gmail.com