



# Règlement

## T-Kap ! En Avant

### Novembre - décembre 2020



Pour la première édition 2020-2021 du *T-Kap !*, le Comité Départemental Sport Adapté des Côtes d'Armor (CDSA22) vous défie. Vous avez entre le 1<sup>er</sup> novembre et le 31 décembre pour réaliser un ou plusieurs T-Kap ! dans la liste suivante. Le règlement complet des T-Kap ! en pièce jointe.

# T-Kap ! En Avant Défis



**Défi :** la course à l'automne

**Objectif :** Ramener le plus d'objets en 10min.

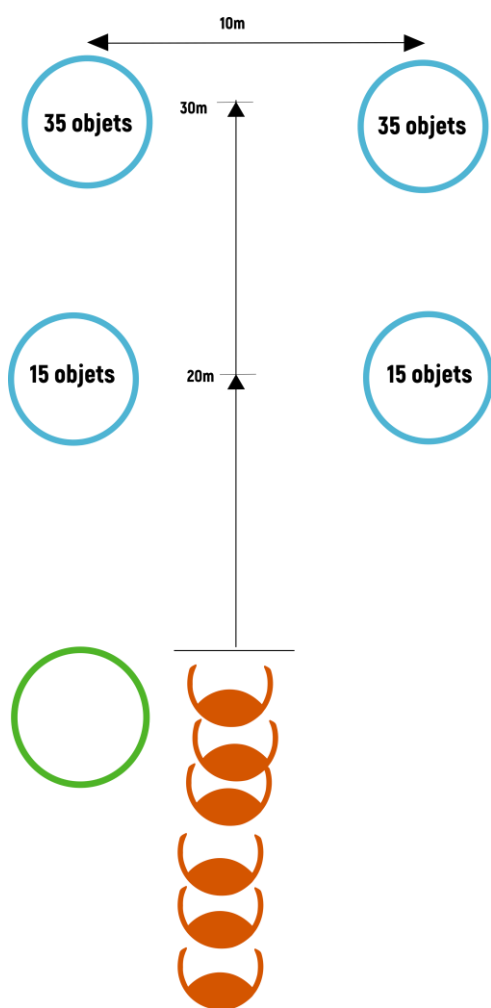
**Consignes :** La première partie du défi consiste à aller dans la nature chercher 100 objets qui ont rapport avec l'automne (châtaignes, noisettes, glands, feuilles, etc.).

Il faudra ensuite organiser l'épreuve comme suit :

- **1 ligne de départ avec une corbeille vide**
- **4 corbeilles avec les objets automne espacés de 20 mètres pour les 1<sup>ers</sup> (15 objets par corbeille) et de 30 mètres pour les 2<sup>èmes</sup> (35 objets par corbeille).**

Le défi se réalise par équipe de 6 personnes. La course s'effectue en relais, le 2<sup>nd</sup> peut partir quand l'objet du premier tombe dans la corbeille vide et ainsi de suite. L'équipe a alors 10 minutes pour ramener le plus d'objets possible.

**But :** Réaliser plusieurs courses pendant les 2 mois du *T-KAP En Avant*. Lors du premier passage, les participants devront estimer combien d'objets ils pensent ramener. Pour les passages suivants, ils devront tenter de faire mieux que le premier passage.



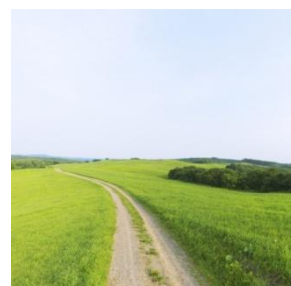


# T-Kap! En Avant Sport Santé

**Objectif** : marcher 1h30

**Consignes** : sortir de son établissement pour réaliser une marche d'au moins 1h30. Interdiction de réaliser la marche dans l'établissement ou en ville (Forêt, bord de mer, campagne, etc.)

**But** : Réaliser le plus de randonnée possible avec les mêmes personnes le temps du T-Kap! En Avant



# T-Kap! En Avant Activités Motrices

**Objectif** : Reconstituer le Puzzle

**Consignes** : Il faudra pour commencer découper le puzzle en pièce jointe. Ensuite, l'éducateur devra cacher les pièces aux endroits suivants (libre à vous d'adapter les lieux en fonction de votre établissement ou lieu de pratique) :

- Proche d'une télé
- Dans la salle à manger avec les fourchettes
- Près de la boîte aux lettres
- Près d'un arbre
- A l'accueil de l'établissement
- Sur un minibus de l'établissement

Les participants auront ensuite à retrouver les différentes pièces pour reconstituer le puzzle (annexe 1). Vous trouverez en annexe 2 une photo des différentes parties où aller chercher. Les participants doivent s'orienter grâce à ces images pour retrouver les différentes pièces. Le but est de participer ensemble, donc tout le monde doit se déplacer en même temps pour récupérer les différentes pièces du puzzle.





# T-Kap! En Avant Performance

**Objectif** : Réaliser une plus grande distance que les joueurs de l'En Avant Guingamp

**Consignes** : En moyenne, les joueurs de foot de l'En Avant Guingamp (EAG) courent 10km pour un défenseur, 11km pour un attaquant et 12km pour un milieu de terrain par match, soit en 1h30.



Le *T-KAP En Avant Performance* se réalise par équipe de 2, 3 ou de 6. Il faudra courir la plus grande distance en 30minutes pour la version à 3 personne, ou en 15 min pour la version 6 personnes. Pour le *T-Kap En Avant Performance* par 2, le temps est divisé en fonction des capacités des deux participants (ex : 45 min / 45min ; 1h/30min ; 1h15/15min ; ...).

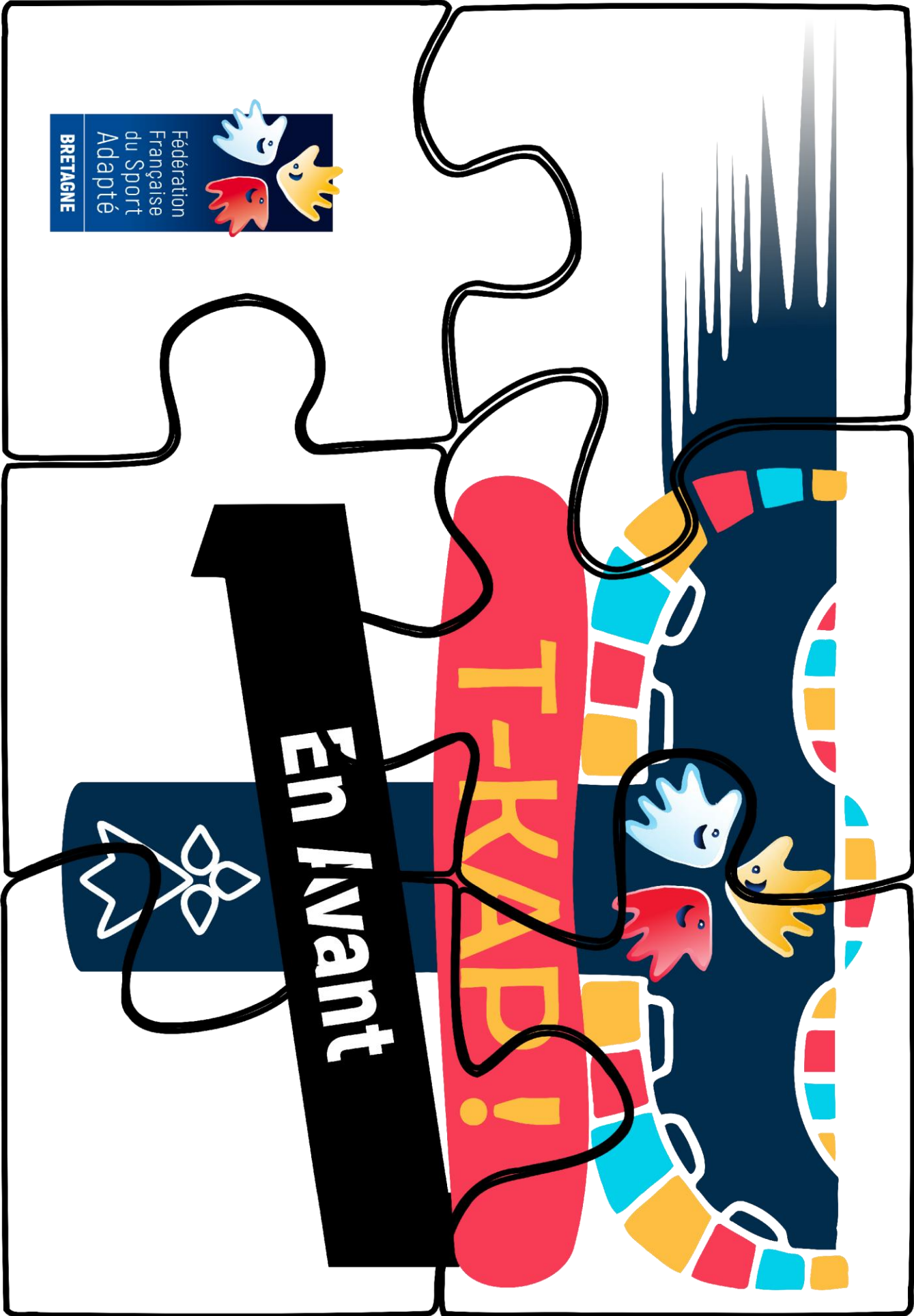
On additionne ensuite les kilomètres effectués par chaque participant et l'on compare avec la distance réalisée par les joueurs de l'EAG. (Exemple : P1 réalise 5km en 30 minutes, P2 réalise 2,5 km en 30 min et P3 4 km en 30 min, les 3 ont donc réalisé 11.5km).

Serez-vous capable de courir une plus grande distance qu'un défenseur, qu'un attaquant ou qu'un milieu de terrain ?

Vous pourrez bien évidemment refaire le *T-KAP Performance* autant de fois que vous le souhaitez afin d'améliorer votre distance.

**But** : réaliser la distance la plus grande distance possible en cumulant les distances des 3 participants.





Annexe 2

