



LE DÉFI DES POSSIBLES

LE CHALLENGE NATIONAL DES
ÉTABLISSEMENTS ENGAGÉS



RÈGLEMENT



Handi
Sport
FÉDÉRATION
FRANÇAISE

Ce challenge a pour enjeu de faire bouger un maximum de personnes, qu'elles soient à l'intérieur ou à l'extérieur de vos murs ! L'idée est en effet d'impulser une dynamique d'activité, une vie quotidienne plus active et d'associer vos bénéficiaires, le personnel, la direction, les familles, les amis ! En résumé, au plus vous êtes nombreux à relever les défis, au mieux c'est !

Pour cette première année et si vous ne nous connaissez pas, l'affiliation à la fédération et les licences ne sont pas obligatoires. Cela le deviendra à partir de votre deuxième année de participation au challenge.

Dans le cadre du challenge comme de celui de vos activités quotidiennes, les participants sont sous la responsabilité de l'établissement. La Fédération Française Handisport intervient en qualité d'organisatrice du challenge et en assure la conception, la coordination et le suivi. Les conseils sur les activités et exercices qu'elle communique dans le cadre du présent règlement sont proposés à titre indicatif et ne présentent aucun caractère obligatoire.

Chaque établissement participant demeure libre de déterminer les activités qu'il souhaite réaliser et peut les adapter en fonction des capacités et des besoins des participants, de ses propres contraintes ainsi que des conditions matérielles et de sécurité dont il dispose. Il est responsable de l'organisation, de la mise en œuvre et de la sécurité des participants et des activités qu'il réalise dans le cadre du challenge.

À ce titre, la Fédération Française Handisport n'assure pas l'organisation matérielle, l'encadrement ou la surveillance des activités réalisées au sein des établissements participants et n'intervient pas dans leur mise en œuvre.

Ce challenge se déroule en 3 phases, indépendantes les unes des autres. A chaque phase, son défi ! **Vous pouvez choisir d'en relever un, deux ou trois c'est vous qui choisissez !**

LE DÉFI ARTISTIQUE

I. Déroulement

- ✓ Il commence à partir de **septembre 2026**
- ✓ Le défi consiste à créer **une chorégraphie sur une musique de 2 minutes minimum à 5 minutes maximum**. Cette chorégraphie doit être effectuée par **un maximum de personnes** en simultané ou non.
- ✓ Elle peut se dérouler en intérieur (réfectoire) ou à l'extérieur sur un même lieu pour tout le monde ou dans des endroits différents avec des groupes différents. MAIS, dans ce cas, la chorégraphie et la musique sont les mêmes.

LE DÉFI DES POSSIBLES

LE CHALLENGE NATIONAL DES
ÉTABLISSEMENTS ENGAGÉS

- ✓ Vous pouvez la faire avec les tenues que vous souhaitez : coordonnées ou pas, déguisées ou pas... Vous pouvez introduire des objets dans votre chorégraphie (balle, foulards...) Cette ou ces réalisations sont filmées, de telle façon qu'on puisse voir la chorégraphie dans son ensemble et l'ensemble des participants.
- ✓ Avec la vidéo, joindre sur la plateforme WIMI, le fichier "fiche récapitulative des participants" qui fait apparaître :
 - Le nombre bénéficiaires figurant sur la vidéo, ayant réalisé la chorégraphie
 - Le nombre de personnels figurant sur la vidéo, ayant réalisé la chorégraphie
 - Le nombre de membres de la direction figurant sur la vidéo, ayant réalisé la chorégraphie
 - Le nombre de proches (parents, amis) figurant sur la vidéo, ayant réalisé la chorégraphie

LE DÉFI ARTISTIQUE

II. Prise en compte du défi, la marque, le classement

- ✓ Une fois la vidéo réalisée, vous devez la déposer sur WIMI **avant le 20 décembre 2026**
- ✓ Pour cette activité, plusieurs éléments seront pris en compte :
 - Le nombre de personnes ayant participé (nombre de bénéficiaires, de personnels, de membres de la direction, de proches)
 - L'esthétique de l'ensemble
- ✓ - Le classement
 - Le nombre de participants : pour chaque catégorie de participants, nous calculerons le pourcentage de participants au regard de l'effectif total de votre établissement, précisé lors de l'inscription (1% = 1pt). Nous y ajouterons les points liés au nombre de proches (personnes extérieures ; familles, amis) ayant participé à la chorégraphie.

A cela, nous ajouterons :

- 50 points si les images nous montrent un effort de chorégraphie
- 50 points si les images nous montrent un effort de tenues
- 20 points supplémentaires s'il y a des déguisements

Pour rappel, il s'agit d'un **challenge basé sur la confiance** et le gain de ces défis n'est pas suffisamment important pour tricher sur vos retours d'effectifs ayant participé. Nous vous demandons de **rester honnête, l'enjeu final étant le bien-être et le plaisir partagé entre usagers, personnels et familles.**

LE MAXITHLON

I. Déroulement

- ✓ Il commence à partir de **janvier 2027**
- ✓ Le défi consiste à faire participer un maximum de personnes à un maximum d'activités sportives. Encore une fois, ce n'est pas la performance qui est recherchée mais l'engagement d'un maximum de participants **et la découverte de nouvelles activités physiques et sportives.**
- ✓ Il peut se dérouler en intérieur (réfectoire, grande salle, gymnase de l'établissement ou municipal) ou à l'extérieur (parc, forêt, parcours santé...) sur un même lieu pour tout le monde ou dans des endroits différents avec des groupes différents. A un même moment (sur une journée type paralympiade) ou à des moments différents.
- ✓ Ces activités pourront être animées par des personnels de la structure ou avec l'aide de personnes ou structures extérieures (type association / club).
- ✓ Tout le monde n'est bien évidemment pas obligé de participer à toutes les animations. Chacun fait en fonction de ses envies et de ses capacités.
- ✓ Vous pouvez le faire avec les tenues que vous souhaitez : cordonnées ou pas, déguisés ou pas.
- ✓ Ces prestations doivent être photographiées ou filmées, de telle façon qu'on puisse voir toutes les activités proposées et l'ensemble des participants.
- ✓ Dans le cas où les activités que vous proposez ne sont pas codifiées, n'hésitez pas à remplir la fiche Partage des activités non codifiées. Il nous paraît important de nous donner les règles du jeu ou de l'activité. A la fois pour comprendre les images que vous allez nous envoyer mais aussi dans un objectif de diffusion aux autres établissements afin d'élargir les offres de pratiques adaptées.
- ✓ Avec la vidéo, joindre sur la plateforme WIMI, le fichier "fiche récapitulative des participants" qui fait apparaître :
 - Le nombre de bénéficiaires figurant sur la vidéo, ayant participé au maxithlon
 - Le nombre de personnels figurant sur la vidéo, ayant participé au maxithlon
 - Le nombre de membres de la direction figurant sur la vidéo, ayant participé au maxithlon
 - Le nombre de proches (parents, amis) figurant sur la vidéo, ayant participé au maxithlon
 - Le nombre de participants moyen par épreuve

II. Les activités physiques ou sportives

Les activités physiques et sportives sont souvent regroupées par familles

- ✓ **Les activités d'adresse** ; sarbacane, tir à l'arc, boccia sur cible, fléchette pendulaire... Cela peut aussi être une activité que vous proposez avec le matériel dont vous disposez ou que vous pouvez facilement vous fournir, une activité de précision codifiée ou que vous inventez (tir au but, Mölkky adapté, curling adapté, lancer de balle dans une cible, ou parcours de précision...) Le tout est qu'un maximum de personnes puissent s'y essayer. Pas de classement basé sur les performances pour le challenge national mais rien ne vous empêche d'en créer un au sein de votre établissement pour TOUS les participants
- ✓ **Les activités collectives** on les connaît toutes : foot, basket, rugby, volley mais on pourrait aussi y ajouter activités inventées telles « la balle invisible » le hockey tous publics (qui regroupe sur un même terrain des fauteuils manuels, électriques ou des mal marchants...) L'idée ici est d'organiser une/plusieurs rencontres (sous forme de tournoi ou non) avec un maximum d'équipe dans une ou plusieurs activités qui ne sont pas forcément codifiées, que vous pouvez modifier à loisir ou que vous pouvez inventer. Seule obligation : dans ce cas, tous les participants connaissent les règles ! Et là encore, le résultat final importe peu pour le challenge national « Le Défi des Possibles » mais rien ne vous empêche de faire un/des tournoi(s) au sein de votre établissement et d'y établir un classement.

Les équipes peuvent être constituées de bénéficiaires, du personnel, de la direction ou d'équipes « mixtes » comprenant des bénéficiaires + direction. Comme pour la modalité c'est à vous de voir ! De même que pour les activités d'adresse, ce(s) tournoi(s) peu(vent)t se dérouler sur une journée ou sur une période donnée, les équipes se donnant rendez-vous en fonction de la disponibilité des joueurs et des lieux.

- ✓ **Les activités duelles et d'opposition** : elles regroupent à la fois des sports « de combat » (type boxe, escrime, judo, lutte) ou des sports de « raquettes » (type tennis de table, tennis, badminton). Encore une fois, l'idée est de faire en fonction du matériel dont vous disposez et de l'espace de pratique auquel vous avez accès. Comme pour les sports collectifs, l'idée est d'organiser une/des rencontres avec un maximum d'équipe dans une ou plusieurs activités duelles ou d'opposition qui ne sont pas obligatoirement codifiées, que vous pouvez modifier à loisir ou que vous pouvez inventer. Dans ce cas, tous les participants connaissent les règles ! Le résultat final importe peu pour le challenge national « Le Défi des Possibles », mais rien ne vous empêche de faire un/des tournoi(s) au sein de votre établissement et d'y établir un classement. Comme pour les activités d'adresse, ce(s) tournoi(s) peut se dérouler sur une journée ou sur une période donnée, les équipes se donnant rendez-vous en fonction de la disponibilité des lieux.
- ✓ **Les parcours** : vous connaissez tous les parcours moteurs incluant des slaloms, des marches arrière, des pivots... Mais on peut aussi imaginer des parcours « multi activités » où la personne doit enchaîner plusieurs activités (type déplacement + lancer ou activité de précision + dribble...)

Ces parcours peuvent être réalisés en individuel ou par équipe, c'est à vous de voir ce qui peut amener le plus d'émulation dans votre structure ! Si vous choisissez la modalité par équipe, elles peuvent être constituées de bénéficiaires, du personnel, de la direction ou d'équipes « mixtes » comprenant des bénéficiaires + personnels + direction. C'est à vous de voir !

De la même façon que pour les autres activités, vous pouvez, ou non, organiser un classement en interne

Les activités de mesure : on peut y trouver de façon très raccourcie, la natation, l'athlétisme, la musculation... Mais on pourrait aussi y trouver des activités telles que le pédalier à mains (posé sur une table) ou toute autre activité où la mesure sert initialement soit à comparer des participants, soit à estimer des distances, des charges... Même principe que précédemment, c'est vous qui choisissez l'activité, ainsi que son objectif (distance, temps, longueur, hauteur, charge...) L'important c'est que tout le monde connaisse les règles et puisse participer à sa mesure.

III. Prise en compte du défi, la marque, le classement

Une fois la vidéo ou le book photos (sous forme d'un PowerPoint par exemple) réalisé, vous devez la déposer sur WIMI avant le 1er avril 2027

Pour ce défi, les éléments pris en compte sont :

- Le nombre de personnes ayant participé (nombre de bénéficiaires, de personnels, de membres de la direction, de proches)
- Le nombre d'activités mises en place

Le classement

Pour chaque catégorie de participants (usagers, personnels, direction), nous calculerons le pourcentage de participants au regard de l'effectif total de votre établissement, précisé lors de l'inscription (1% = 1pt). Nous y ajouterons les points liés au nombre de proches (personnes extérieures ; familles, amis) ayant participé aux différentes activités proposées.

A cela nous ajouterons : 10 points par activité différente proposée

*chaque activité est constituée d'une activité physique ou sportive sur lesquelles les participants peuvent se confronter, que celles-ci se déroulent sur un ou plusieurs temps (demi-journées ou journées), sur un même lieu ou non.

Pour rappel, il s'agit d'un **challenge basé sur la confiance** et le gain de ces défis n'est pas suffisamment important pour tricher sur vos retours d'effectifs ayant participé. Nous vous demandons de **rester honnête, l'enjeu final étant le bien-être et le plaisir partagé entre usagers, personnels et familles.**

LE DÉFI OUTDOOR

IV. Déroulement

- ✓ Il commence à partir **d'avril 2027**
- ✓ Le défi consiste à faire sortir de la structure un maximum de personnes pour participer à des activités extérieures : en milieu urbain, dans un parc, dans l'espace extérieur de l'établissement ou en pleine nature. Là encore, ce n'est pas la performance qui est recherchée mais l'engagement d'un maximum de participants **et la découverte de nouvelles activités physiques et sportives.**
- ✓ Comme son nom l'indique, il se déroule en extérieur (parc, forêt, parcours santé, mer...) sur un même lieu pour tout le monde ou dans des endroits différents avec des groupes différents. A un même moment ou échelonné sur différentes journées.
- ✓ Ces activités pourront être animées par des personnels de la structure ou avec l'aide de personnes ou structures extérieures (type association / club)
- ✓ Bien souvent, ce type d'activité nécessite du matériel spécifique, nous vous recommandons de vous rapprocher du comité départemental du lieu de votre établissement, il devrait vous être d'une grande aide et vous permettra de voir comment vous pouvez accéder au matériel (conditions de prêt ou de location) et à l'aide à l'accompagnement.
- ✓ Vous pouvez le faire avec les tenues que vous souhaitez : coordonnées ou pas, déguisés ou pas...
- ✓ Comme pour le maxithlon, tous ne sont pas obligés de faire toutes les sorties, il peut y avoir en fonction des motivations, des capacités d'organisation, des roulements à effectuer.
- ✓ Ces prestations doivent être photographiées ou filmées, de telle façon qu'on puisse voir toutes les activités proposées, l'ensemble des participants mais aussi les lieux dans lesquels vous êtes allés et que vous avez découvert. Elles devront être originales soit par l'objet de la photo, le paysage, qu'elles montrent, ce que font les personnes...
- ✓ Avec la vidéo, joindre sur la plateforme WIMI, le fichier "fiche récapitulative des participants" qui fait apparaître:
 - Le nombre de bénéficiaires figurant sur la vidéo, ayant participé aux sorties ;
 - Le nombre de personnels bénéficiaires figurant sur la vidéo, ayant participé aux sorties ;
 - Le nombre de membres de la direction figurant sur la vidéo, ayant participé aux sorties ;
 - Le nombre de proches (parents, amis) figurant sur la vidéo, ayant participé aux sorties ;
 - Le nombre de participants moyen par sortie

V. Les activités physiques ou sportives

Les activités physiques et sportives auxquelles on pense lorsque l'on parle d'activités Outdoor

- ✔ **La randonnée** : C'est souvent une activité à la portée de tous, encore faut-il avoir le matériel et l'encadrement. Mais si vous sollicitez les comités départementaux handisport, ils devraient vous être d'une grande aide ! L'idée est de découvrir des endroits naturels, pas trop loin de chez vous et de s'y balader en profitant pour faire connaissance, pour apprendre la faune et la flore environnante, pour y découvrir un patrimoine culturel... La randonnée peut avoir plusieurs objectifs, à vous de définir ce qui vous tient le plus à cœur ! Le tout est qu'un maximum de personnes puissent s'y essayer.
- ✔ **Le parcours ou la course d'orientation** : activité accessible à tous, elle peut se faire en milieu « fermé » type parc en ville ou ouvert en campagne, forêt/montagne... On peut l'imaginer en solo, en duo, en équipe par profil de participant ou mixte, en étoile ou non... L'idée est de se rendre aux différents points indiqués sur une carte et de prouver qu'on l'a bien atteint.
- ✔ **Les activités « aquatiques » en milieu naturel** : pour les établissements en bord de mer ou de lac, pourquoi ne pas en profiter pour sortir vos résidents et leur faire profiter d'activités comme le long côtes (pour les mal-marchants), le surf, le kayak, nager le long d'un sentier aquatique...
- ✔ **Le vélo** : pour les établissements engagés ou ayant proposé un cycle SRAV (savoir rouler à vélo), pour ceux qui n'y avaient pas pensé, c'est l'occasion ! Profitez de ce défi outdoor pour soumettre à ceux qui en auraient envie, une sortie à vélo. Bien évidemment, en fonction de l'environnement dans lequel vous pensez l'organiser et de l'expérience (ou non) de vos résidents à vélo, il peut être intéressant de passer par une phase d'apprentissage ! L'intérêt à se lancer dans l'aventure est la possibilité ensuite de permettre aux familles qui le peuvent de s'engager dans une activité physique ensemble ! Là aussi, le matériel peut prendre une place prépondérante dans le projet alors n'hésitez pas à solliciter nos comités départementaux.
- ✔ Même principe que pour le maxithlon, c'est vous qui choisissez les activités en fonction de votre environnement, de vos capacités de sortie, d'encadrement... Ici, la participation des proches peut être essentielle pour l'accompagnement lors des sorties !



VI. Prise en compte du défi, la marque, le classement

Une fois la vidéo ou le book photos (sous forme d'un PowerPoint par exemple) réalisé, vous devez la déposer sur WIMI **avant le 1er juillet 2027**

Pour ce défi, plusieurs éléments seront pris en compte :

- Le nombre de personnes ayant participé (nombre de bénéficiaires, de personnels de membres de la direction, de proches) ;
- Le nombre de sorties organisées ;
- Le nombre d'activités différentes proposées

Le classement :

Pour chaque catégorie de participants (usagers, personnels, direction), nous calculerons le pourcentage de participants au regard de l'effectif total de votre établissement, précisé lors de l'inscription (1% = 1pt). Nous y ajouterons les points liés au nombre de proches (personnes extérieures ; familles, amis) ayant participé aux différentes activités proposées.

A cela nous ajouterons: 10 points par activité différente proposée et 10 points par sortie proposée

Pour rappel, il s'agit d'un **challenge basé sur la confiance** et le gain de ces défis n'est pas suffisamment important pour tricher sur vos retours d'effectifs ayant participé. Nous vous demandons de **rester honnête, l'enjeu final étant le bien-être et le plaisir partagé entre usagers, personnels et familles.**