



Fédération Française
du Sport Adapté
GRAND-EST

L'écho des lacs



☎ 06 58 84 02 03
✉ margotjakob13pro@gmail.com

SOMMAIRE

<i>Présentation du lac de Longemer</i>	3
Présentation	3
Activités et loisirs	4
Infos pratiques et conseils	5
À noter	5
<i>Informations générales sur la manifestation</i>	6
Condition de participation	6
Tarif d'inscription	7
Hébergement	7
Accès et stationnement	7
<i>Retour des dossiers d'inscription</i>	8
<i>Informations techniques</i>	8
Programme prévisionnel	8
Déplacements lors de la journée	9
<i>Activités proposées</i>	9
<i>Fiche association</i>	11
<i>Fiche d'engagement des équipes</i>	12
<i>Fiche récapitulative pour validation d'inscription</i>	13
<i>Partenaires</i>	14
<i>Annexes</i>	15
Annexe 1 : Les plus belles promenades et randonnées autour de Xonrupt-Longemer	15
Annexe 2 : RIB	16

PRESENTATION DU LAC DE LONGEMER

PRESENTATION

Le lac de Longemer est un magnifique lac naturel situé dans les **Hautes-Vosges**, à **Xonrupt-Longemer**, non loin de Gérardmer. Il s'agit d'un lac d'origine glaciaire, formé par l'ancien glacier de la Vologne, et classé **site naturel protégé**.



Avec une superficie de **76 hectares**, une longueur d'environ **2 km** et une profondeur maximale de **34 mètres**, ce lac offre un cadre idyllique pour les amateurs de nature, de randonnée et d'activité de plein air.



ACTIVITES ET LOISIRS

Le lac est un lieu prisé des touristes et des locaux pour diverses activités, été comme hiver :

Activités estivales

- **Baignade** : L'eau du lac, propre et rafraîchissante, est propice à la baignade. Bien qu'aucune plage aménagée officielle ne soit présente, certaines zones sont particulièrement adaptées. La baignade y est tolérée mais non surveillée.
- **Pêche** : Le lac et la Vologne regorgent de brochets, perches, truites et autres espèces. La pêche est autorisée du 1^{er} mai au 1^{er} novembre (jusqu'au 3^e dimanche de septembre pour certaines espèces de salmonidés, sauf le corégone). Un **permis de pêche est obligatoire**. Que vous soyez débutant ou expérimenté, ce site offre un cadre idéal pour profiter de votre passion.
- **Sports nautiques** : Le canoë-kayak, le paddle et le pédalo sont autorisés, offrant une expérience agréable sur l'eau. Afin de préserver la tranquillité et l'équilibre naturel du site, les bateaux à moteur sont interdits.
- **Randonnée et VTT** : Un sentier agréable d'environ 6 km permet de faire le tour du lac à pied. De nombreuses randonnées partent également du lac vers les sommets environnants (comme le Hohneck ou la Schlucht). Remarque : En annexe 1, il y a des idées de randonnées autour du lac de Longemer.

Activités hivernales

- **Ski de fond et raquettes en hiver** : Le lac gelé offre un décor magique et la région est idéale pour les sports d'hiver.



INFOS PRATIQUES ET CONSEILS

Idéal pour les familles : L'endroit est calme, sans circulation excessive, parfait pour une sortie avec des enfants.

Animaux acceptés : Les chiens sont autorisés autour du lac mais doivent être tenus en laisse.

Respect de l'environnement : Étant un site protégé, il est interdit de faire du camping sauvage et de laisser des déchets sur place.

À NOTER

- La baignade n'est pas surveillée.
- L'eau peut être froide même en été.

INFORMATIONS GENERALES SUR LA MANIFESTATION

CONDITION DE PARTICIPATION

Le Défi Régional Sport Adapté de 2025 « *L'écho des lacs* » est ouvert aux licenciés FFSA, adultes et jeunes, compétitifs et non compétitifs, sans contre-indications médicales pour les disciplines proposées, et aux licenciés « autre pratiquant ». La licence découverte est également possible pour cet évènement.

Cette manifestation vise à encourager la pratique d'activités physiques inclusives en réunissant des personnes en situation de handicap mental, psychique et/ou atteintes de TSA (Trouble du Spectre de l'Autisme), accompagnées d'encadrants valides. Cette journée sera également et principalement dédiée à la **mise à l'honneur des femmes**.

La participation se fait par équipes de 10 personnes maximum, composées de 7 participants et 3 encadrants.

Merci de prendre note de l'information suivante concernant les activités nautiques : Arrêté du 9 septembre 2015 relatif aux conditions préalables de pratique dans les établissements d'activités physiques et sportives mentionnées aux articles A. 322-42 et A. 322-64 du code du sport.

Pour participer aux activités nautiques proposées au défi nature, chaque équipe devra joindre au dossier d'inscription, et ce pour chaque sportif :

- 1) Un certificat qui mentionne la réussite au test du sauv'nage
- 2) Une attestation de sa capacité à savoir nager vingt-cinq mètres et à s'immerger. Lorsque le pratiquant n'a pas la capacité juridique, son représentant légal atteste de cette capacité
- 3) Un certificat qui mentionne la réussite au test d'aisance aquatique

TARIF D'INSCRIPTION

Le tarif d'inscription inclut la participation à toutes les activités ainsi que l'encadrement.

- **Pour les hommes :**
 - o Non licencié : 20 € (frais de participation + coût de la licence découverte)
 - o Licencié : 14 € (frais de participation)
- **Pour les femmes :** les frais de participation et le coût de la licence découverte sont offerts

Le tarif ne comprend ni l'hébergement ni le transport.

HEBERGEMENT

Camping et logements

- **Camping Le Domaine De Longemer (****)** : au plus proche de l'événement, avec des tentes lodge, villas classiques, villas à étages, chalots, bivouacs en bois, parkings camping-car et des emplacements camping.
- **Camping Verte Vallée (****)** : Un peu plus éloigné, à Xonrupt-Longemer, avec des mobil-homes et un accès aux sentiers de randonnée.
- **Auberges et gîtes** : Plusieurs gîtes et chambres d'hôtes sont disponibles à Xonrupt-Longemer et Gérardmer.
- **Hôtels à Gérardmer** : Pour un peu plus de confort, la ville de Gérardmer (à 10 min) offre un large choix d'hôtels.

ACCES ET STATIONNEMENT

Le lac est accessible en voiture via la **D417**, entre Gérardmer et le col de la Schlucht.

Parking : Plusieurs parkings sont disponibles autour du lac

- Le **parking principal** au bord du lac (limité à 1,90 m de hauteur).
- Un **parking avant l'entrée** pour les véhicules plus hauts.
- Des **espaces gratuits** mais limités le long de la route.

RETOUR DES DOSSIERS D'INSCRIPTION

Pour des soucis d'organisation, les dossiers sont à retourner à l'adresse suivante (par mail) au plus tard pour le 7 mai 2025 à :

En copie :

Margot JAKOB
Stagiaire / Service Civique – Ligue SAGE
margotjakob13pro@gmail.com

Tiphaine KELLER
CTF Ligue SAGE
tiphaine.keller@sportadapte.fr

INFORMATIONS TECHNIQUES

PROGRAMME PREVISIONNEL

Jeudi 5 juin 2025

Matin

9h30 :

Accueil des participants au niveau de la zone centrale avec tous les stands

10h – 10h45 :

Activité 1

11h – 11h45 :

Activité 2

12h – 12h45 :

Activité 3

12h45 :

Pause repas

Après-midi

14h – 14h45 :

Activité 4

15h – 15h45 :

Activité 5

16h00 :

Activité finale – fresque collective (ludique et colorée)

16h30 :

Clôture et photo de groupe

DEPLACEMENTS LORS DE LA JOURNEE

Les différentes activités prendront toutes place autour du lac. Les déplacements entre chaque activité s'effectueront donc à pied, soit **15 minutes de rotation** entre chaque activité.

Le roulement des activités sera organisé de sorte que les équipes aient le temps de se déplacer vers leur prochaine activité.

ACTIVITES PROPOSEES

Pour vous donner un aperçu des ateliers disponibles

Étape 1 : nous envoyer votre inscription (p.11-12) **avant le 7 mai 2025**.

Étape 2 : **à partir du 7 mai**, nous vous enverrons la liste des activités bien précises, et n'aurez plus qu'à choisir 4 activités parmi la liste **avant le 22 mai 2025** (exemple d'activité la page suivante)

En plus des 4 activités vous aurez un atelier qui sera intitulé « **Le Village** », cette espace réunira divers partenaires pour favoriser l'échange et la sensibilisation.



Certaines activités ayant une capacité limitée, nous vous invitons à nous transmettre vos choix rapidement. Il est possible que certains ateliers ne puissent être attribués en raison du nombre de places disponibles.

Pour vous donner un aperçu des ateliers disponibles

Activités nautiques



Déplacements terrestres



Activités d'expression corporelle



Pratiques de groupe



Jeux de lancer et de précision



Pratique de combat



FICHE ASSOCIATION

À retourner au plus tard pour le 7 mai 2025

N° Affiliation :	Nom de l'association :
Adresse postale :	
Nom et coordonnées du responsable de l'équipe :	
Téléphone :	Adresse mail :

Formule d'inscription

Formules	Prix Unitaire	Nombre	Montant
Sportifs avec une licence annuelle	(Frais de participation) 14€		
Sportifs sans licence annuelle (licence découverte)	(Frais de participation + coût de la licence découverte) (14€ + 6€) 20€		
Sportives avec licence annuelle	0 €		
Sportives sans licence annuelle (exemple : licence découverte, ...)	0€		
Encadrants, participants aux activités	5€		

Montant total : €

Merci de bien vouloir trouver en Annexe 2 le RIB de la Ligue SAGE pour le paiement par virement bancaire (bien préciser l'objet du virement : nom de l'association – écho des lacs)

Pour le paiement par chèque, merci de bien vouloir effectuer le chèque à l'ordre : Ligue Sport Adapté Grand Est. Ne pas envoyer le chèque mais vous pouvez nous donner en main propre le jour J.

N° du chèque :

Nom de la banque :

Lors de ce Défi Régional, une facture vous sera transmise comme justificatif de paiement.

Lieu :

Date :

Signature du responsable

FICHE D'ENGAGEMENT DES EQUIPES

À retourner au plus tard pour le 7 mai 2025

N° Affiliation FFSA			
Nom de l'Association ou de l'établissement			
Nom du Responsable d'équipe (1 par équipe)			
N° téléphone portable du responsable d'équipe			
Heure d'arrivée / jour d'arrivée prévu		Heure de départ prévue / jour de départ prévu	

	N° Licence ou Licence découverte	Nom	Prénom	Date de Naissance	Sexe
Sportif 1					
Sportif 2					
Sportif 3					
Sportif 4					
Sportif 5					
Sportif 6					
Sportif 7					
Accompagnateur 1					
Accompagnateur 2					
Accompagnateur 3					

FICHE RECAPITULATIVE POUR VALIDATION D'INSCRIPTION

Pour garantir une bonne organisation, le nombre de place **est limité**, les premières inscriptions complètes réceptionnées seront les prioritaires.

Les équipes ne seront officiellement inscrites qu'à la réception du dossier d'inscription dûment complété et accompagné du règlement total des frais d'inscriptions.

Pièces à joindre obligatoirement au dossier pour qu'il soit enregistré :

- La fiche association
- La ou les fiche(s) engagement des équipes
- La participation financière

L'ensemble de ces documents sont à retourner à :

MARGOT JAKOB
Stagiaire/Service Civique – Ligue Sport Adapté Grand Est (SAGE)
margotjakob13pro@gmail.com

Et en copie
TIPHAINE KELLER
CTF LIGUE SAGE
tiphaine.keller@sportadapte.fr

Au plus tard le 7 mai 2025

À avoir sur soi impérativement pendant la journée sportive :

- Les licences de tous les participants en cours de validité
- Les photocopies de la carte de sécurité sociale + mutuelle (une par sportif)
- Les ordonnances pour les traitements en cours
- Une copie du nauv'nage reçu (dans l'année) pour ceux participants aux activités aquatiques lors de la journée



Pour rappel :

Étape 1 : nous envoyer votre inscription (p.11-12) **avant le 7 mai 2025**.

Étape 2 : **à partir du 7 mai**, nous vous enverrons la liste des activités bien précises, et n'aurez plus qu'à choisir 4 activités parmi la liste **avant le 22 mai 2025**.

PARTENAIRES



**RÉGION ACADÉMIQUE
GRAND EST**

*Liberté
Égalité
Fraternité*

Délégation régionale académique
à la jeunesse, à l'engagement et aux sports



Mairie – Xonrupt-Longemer

ANNEXES

ANNEXE 1 : LES PLUS BELLES PROMENADES ET RANDONNEES AUTOUR DE XONRUPT-LONGEMER

LES PLUS BELLES PROMENADES ET RANDONNÉES AUTOUR DE XONRUPT-LONGEMER



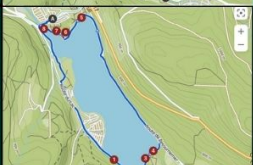
La randonnée autour de Xonrupt-Longemer est l'une des meilleures activités pour découvrir la nature. Mais trouver le bon chemin n'est pas toujours facile. Pour vous aider, nous avons sélectionné les plus belles balades autour de Xonrupt-Longemer : choisissez et partez à l'aventure !



Rendez-vous sur le site pour plus d'informations :

<https://www.komoot.com/fr-fr/guide/1475637/randonnees-autour-de-xonrupt-longemer>



<u>Lac de Lispach - boucle depuis le lac de Longemer dans le parc naturel régional des Ballons des Vosges</u>	Expert	 03 : 30  9,38 km	
<u>Boucle Chapelle Saint- Florent - Lac de Longemer au départ de Xonrupt-Longemer</u>	Facile	 01 : 32  5,86 km	
<u>Boucle Lac de Longemer - Chapelle Saint-Florent au départ de Xonrupt- Longemer</u>	Facile	 01 : 27  5,52 km	
<u>Boucle Hohneck - Toller Wald  au départ de Le Valtin</u>	Intermédiaire	 02 : 37  8,71 km	

ANNEXE 2 : RIB

Crédit Mutuel RELEVÉ D'IDENTITÉ BANCAIRE					
Identifiant national de compte bancaire - RIB					
Banque	Guichet	N° compte	Clé	Devise	Domiciliation
10278	08851	00020617601	19	EUR	CCM CHALONS EN CHAMPAGNE
Identifiant international de compte bancaire					
IBAN (International Bank Account Number)					BIC (Bank Identifier Code)
FR76	1027	8088	5100	0206 1760	119 CMCIFR2A
Domiciliation			Titulaire du compte (Account Owner)		
CCM CHALONS EN CHAMPAGNE			LIGUE SPORT ADAPTE GRAND EST		
11 RUE LOCHET			1 B RUE JEAN CHARCOT		
51000 CHALONS EN CHAMPAGNE			51000 CHALONS EN CHAMPAGNE		
☎ 0 820 35 20 59 (Service 0,12 €/min + prix appel)					
Remettez ce relevé à tout autre organisme ayant besoin de connaître vos références bancaires pour la domiciliation de vos virements ou de prélèvements à votre compte. Vous éviterez ainsi des erreurs ou des retards d'exécution.			PARTIE RESERVEE AU DESTINATAIRE DU RELEVÉ		