

Participe à l'Xaltante : une journée sportive pour tous !



Tu aimes faire du sport ?

Tu aimes être dehors dans un parc ?

Tu aimes t'amuser avec d'autres personnes ?

Alors viens à la journée sportive l'Xaltante !

Ce document a été conçu par
l'association Xtraordinaire, traduit en
FALC par Langue Dessine et testé par
une personne en situation de handicap.



Pourquoi cette journée sportive ?

Nous sommes les parents de Nell.

Nell a 13 ans.

Nell aime faire du sport.

Nell a un handicap intellectuel.

C'est à cause d'une maladie rare.

Tous les enfants avec cette maladie sont extraordinaires.

Les familles de ces enfants ont créé l'association Xtraordinaire.

Depuis 5 ans, l'association organise une journée sportive.

Cette journée sportive s'appelle l'Xaltante.

L'Xaltante aide les personnes avec un handicap à faire du sport.

L'Xaltante aide aussi l'association Xtraordinaire.



C'est quoi l'Xaltante ? Qui peut venir ?

L'Xaltante est une journée sportive.

C'est une journée pour tout le monde.

- Si tu es en situation de handicap, tu peux participer.
- Si tu es valide, tu peux aussi participer.

C'est une journée pour être tous ensemble.



C'est une journée :

- pour s'amuser
- pour être dehors
- pour faire du vélo
- pour courir
- pour marcher



Quelles sont les activités amusantes ?

Faire du vélo

Pendant cette journée, tu peux faire du vélo avec d'autres personnes.

Les parcours à vélo s'appellent brevet cycle.

Tu peux choisir parmi plusieurs parcours à vélo.

Le parcours facile fait 10 kilomètres.

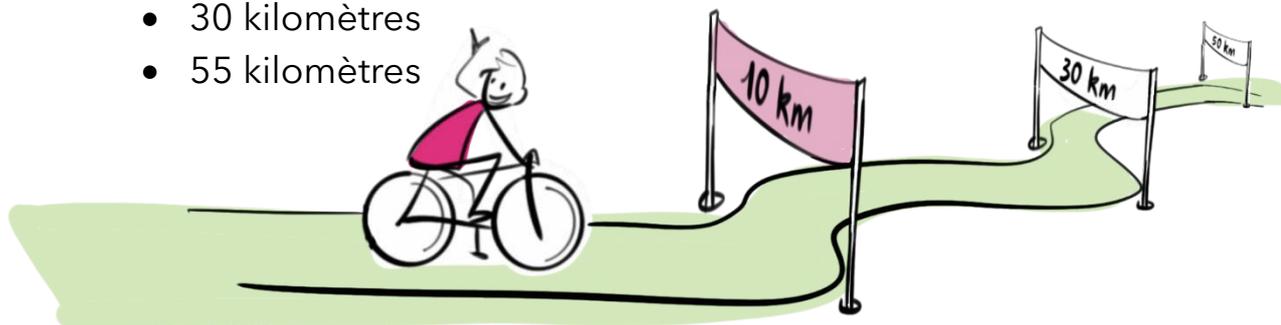
C'est pour les familles et pour les personnes avec un handicap.

Tu peux emprunter un vélo ou un matériel adapté.



Si tu es à l'aise avec le vélo, tu peux faire un parcours plus long :

- 30 kilomètres
- 55 kilomètres



Courir ensemble

Pendant cette journée, tu peux courir sur un chemin.

Courir sur un chemin avec d'autres personnes s'appelle un trail.

- Le parcours Handi trail est pour les personnes avec un handicap.
- Il y a une course pour les enfants avec beaucoup d'enfants.
- La Color run est un parcours avec des couleurs.

Si tu aimes courir longtemps, tu peux faire un trail chronométré.

Un trail chronométré est un parcours

où chacun essaie de courir le plus vite possible.

Tu peux choisir parmi 3 trails chronométrés :

- 1,5 kilomètre (facile)
- 5 kilomètres (moyen)
- 10 kilomètres (long)



Marcher en groupe

Pendant cette journée, tu peux marcher avec d'autres personnes sur un chemin.

Marcher avec d'autres personnes sur un chemin s'appelle une randonnée.

Tu peux choisir parmi 2 parcours de randonnée :

- 5 kilomètres (facile)
- 9 kilomètres (long)



Tous les parcours de randonnée sont accessibles aux personnes qui ont des difficultés à se déplacer



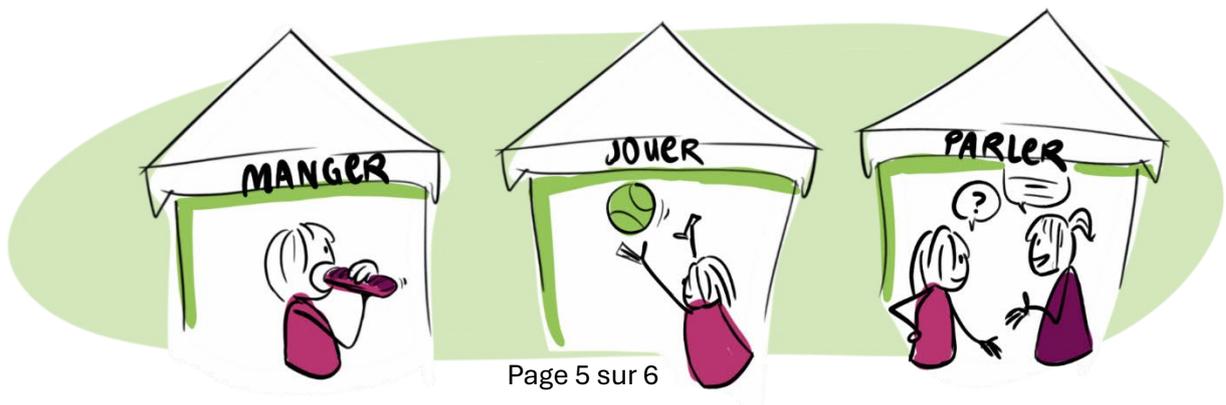
Découvrir d'autres activités dans le village

Pendant cette journée, dans le parc, il y a un endroit spécial. Cet endroit s'appelle le village.

Dans le village, il y a des tentes, des tables et des chaises.

Dans le village, tu peux :

- te reposer,
- manger,
- essayer des sports adaptés pour les personnes avec un handicap,
- découvrir des associations sur le handicap.



Quand se passe la journée sportive Xaltante ?

La prochaine journée sportive Xaltante est le dimanche 15 juin 2025.



dimanche 15 juin 2025

Où se passe la journée sportive Xaltante ?

Cette journée se passe au Parc du Héron.

Le Parc du Héron est à Villeneuve d'Ascq.

Villeneuve d'Ascq est une ville près de Lille.

Tu peux aller à Villeneuve d'Ascq en métro, en vélo ou en voiture.



Comment venir à la journée sportive Xaltante ?

Pour venir à la journée sportive Xaltante, il faut d'abord t'inscrire.

Pour t'inscrire, tu utilises un ordinateur ou un téléphone.

Sur l'ordinateur ou le téléphone, tu écris cette adresse :

www.xaltante.com

Cette adresse te mènera au site de l'Xaltante.

Si tu as besoin d'aide pour t'inscrire,

tu peux écrire à xaltante@extraordinaire.org

ou téléphoner à Camille au 06 63 13 97 73.

