

Journée

SA Santé



organisée par la
Ligue Sport Adapté des Pays-de-la-Loire



Présentation de la journée

La Ligue Sport Adapté des Pays-de-la-Loire, parmi ses axes de développement, priorise celui du « Sport-Santé ». Une enquête régionale récente commandée par l'Agence Régionale de Santé et la Direction Régionale Jeunesse et Sports a soulevé une forte sédentarité du public en situation de handicap mental et une faible proposition d'activités physiques et sportives auprès des adultes notamment.

Depuis cette saison, la Ligue Sport Adapté des Pays-de-le-Loire développe un programme régional « SA Santé » visant à conserver et renforcer l'autonomie des adultes en situation de handicap mental et/ou psychique par le biais des activités physiques. Être acteur de sa santé, c'est le challenge que l'on vous propose !

La journée « SA Santé » est un événement exclusivement réservé aux adultes en situation de handicap mental ou souffrant de troubles psychiques.

Le fil rouge de cette journée ? La Santé ! Plusieurs ateliers physiques et/ou sportifs seront proposés dans le seul but d'agir sur les paramètres qui influencent notre santé. Bouger tous les jours, c'est conserver une meilleure santé et c'est ce qu'on va vous démontrer lors de cette journée.

Uniquement des activités physiques et/ou sportives ? Non ! Être en bonne santé ne se résume pas qu'à bouger, c'est pourquoi d'autres ateliers relevant des secteurs médical et paramédical seront également présents.

En résumé... Cette journée « SA Santé » sera l'occasion de pratiquer ensemble des activités physiques et/ou sportives dans un cadre de santé et de sensibiliser les personnes en situation de handicap mental ou psychique à l'importance d'une prise en charge pluridisciplinaire.

Programme de la journée

- ❖ 09h30 Accueil des participants
- ❖ 10h00 Remise des bracelets connectés pour la journée
- ❖ 10h30 Accès libre aux ateliers « SA Santé »
- ❖ 12h30 Pause déjeuner (**repas à prévoir par les établissements et services**)
- ❖ 13h30 Reprise des ateliers « SA Santé »
- ❖ 15h30 Fin de la journée et collation

Les principaux ateliers SA Santé

Adopter un mode de vie plus actif



Développer son équilibre



Devenir plus tonique



Améliorer sa souplesse



Être actif plus longtemps



Mes conseils « SA Santé »



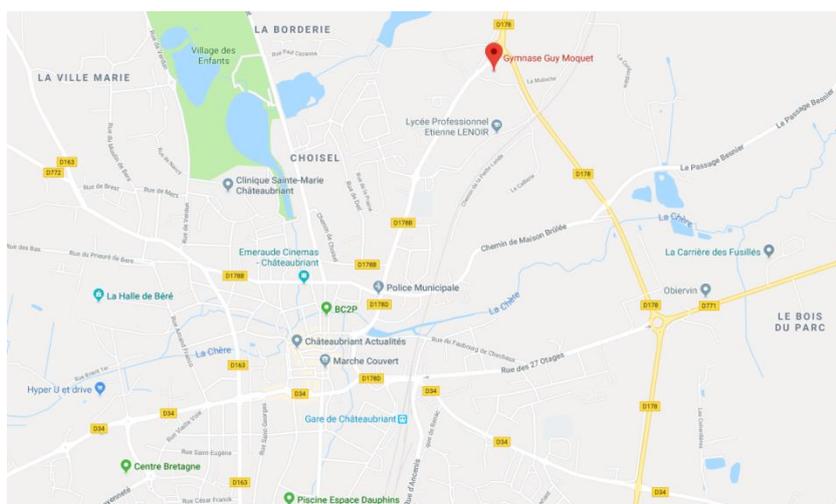
Informations générales

DATE ET LIEU DE LA MANIFESTATION

La journée « SA Santé » se déroulera :

Le Jeudi 24 Janvier 2019
Au gymnase Guy Moquet
(Rue des Déportés Résistants, 44110 CHÂTEAUBRIANT)

Le lieu sera fléché par
des panneaux FFSA



LICENCE FFSA

Chaque participant doit être licencié auprès de la Fédération Française du Sport Adapté (FFSA) :

- Licence FFSA annuelle (2018/2019) = Gratuit.
- Licence FFSA découverte = 5,00€ (Un certificat médical de non contre-indication à la pratique d'activités physiques et sportives devra être remis le jour de la manifestation pour chaque licence découverte souscrite).

RESTAURATION

Les repas du midi sont à la charge des établissements.

CONTACT

Clémentine CLOUET

Conseillère Technique Fédérale

06.13.90.34.56 / 02.51.80.79.54

sportsante.sportadapte.pdl@gmail.com

Ligue Sport Adapté des Pays-de-la-Loire

Maison des Sports

44 rue Romain Rolland – 44100 NANTES

www.sportadapte.pdl.org

Fiche d'inscription

La fiche d'inscription complétée est à retourner avant **le 11 Janvier 2019** à :

Ligue Sport Adapté - Maison des Sports – 44 rue Romain Rolland – 44100 NANTES

ou par mail : sportsante.sportadapte.pdl@gmail.com

Établissement :

Référent :

Téléphone :

Email :

Liste des participants

| | NOM | Prénom | Date de naissance (pour licence découverte *) | N° licence FFSA (pour licence annuelle) |
|---|-----|--------|--|--|
| 1 | | | | |
| 2 | | | | |
| 3 | | | | |
| 4 | | | | |
| 5 | | | | |
| 6 | | | | |
| 7 | | | | |
| 8 | | | | |

*** Pour les non-licenciés, la prise d'une licence découverte (5,00€) accompagné d'un certificat de non contre-indication à la pratique des activités physiques est obligatoire.**