



Le CDSA 49 vous propose



Le Programme Régional « SA Santé »

En partenariat avec la Ligue Sport Adapté des Pays-de-la-Loire



Contexte : Dans le cadre du Plan Régional Sport-Santé Bien-Être et en déclinaison du projet fédéral « Bouger avec le Sport Adapté » de la FFSA, la Ligue Sport Adapté des Pays-de-la-Loire met en place le Programme Régional « SA Santé ». En partenariat avec ces derniers, le CDSA 49 vous propose ce programme dans le Maine-et-Loire, à destination de personnes ayant au moins 18 ans et en situation de handicap mental et/ou psychique.

Encourager la pratique d'une Activité Physique et/ou Sportive Adaptée (APSA) dans le but de conserver l'autonomie d'adultes en situation de handicap mental et/ou psychique



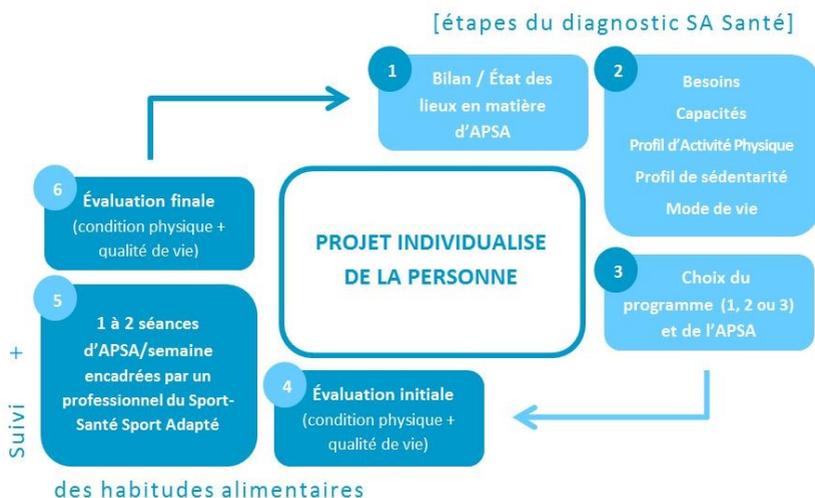
Recommandations de l'OMS :

« Au moins 30 minutes d'activité physique par jour et des exercices de renforcement musculaire deux fois par semaine »

Objectifs du programme « SA Santé » :

- Sensibiliser les bénéficiaires à « une vie plus active et plus saine ».
- Intégrer les APSA à leur projet individualisé et au projet d'établissement
- Proposer et accompagner la mise en place de programmes d'activité physique réguliers
- Utiliser des outils et des évaluations adaptés au handicap mental et/ou psychique
- Lutter contre la sédentarité chez les personnes en situation de handicap mental

Accompagnement des EMS dans la mise en place du programme « SA Santé »



Axes de travail

Indépendance physique

(se mouvoir, s'équilibrer, être souple...)

Déplacements

(se repérer, mémoriser, se déplacer...)

Orientation dans le temps et dans l'espace

(se repérer, se concentrer...)

Socialisation

(communication, savoir-être, vivre-ensemble...)

Besoins du public cible

Maintenir et renforcer ses capacités physiques et cognitives

Exercer son corps

Retarder les effets du vieillissement

S'adapter à l'environnement

Besoin d'un cadre sécurisant

Se créer une image favorable de lui-même

Établir des relations interpersonnelles et des liens sociaux

APSA

Activités d'expression

Activités gymniques

Randonnée

Vélo, trottinette

Activités athlétiques

Kinball, bumball, tchoukball

Activités Motrices

Volley, Poull ball

Activités de raquettes

Course d'orientation

Base-ball

Ultimate

Rugby

Activités duelles

Le SA Santé se décline en trois programmes différents :

Programme N°1

Jusqu'à 15 séances d'1h d'APSA

80€/séance

34,95€/licence SA

4 à 8 personnes

Programme N°2

De 16 à 30 séances d'1h d'APSA

~~80€~~ /séance
75€

34,95€/licence SA

4 à 8 personnes

Programme N°3

A partir de 31 séances d'1h d'APSA

~~80€~~ /séance
70€

34,95€/licence SA

4 à 8 personnes

Quelles spécificités du programme « SA Santé » ?

Des outils d'évaluation et de suivi de la santé, adaptés au public en situation de handicap mental et/ou psychique :

- Mesures de référence (profil d'activité physique, profil de sédentarité, nombre de pas par jour, IMC, tour de taille, tour de hanche)
- Évaluation de la condition physique (avant, après et/ou pendant la prise en charge)
- Évaluation de la qualité de vie (questionnaire adapté au public)
- Bilans qualitatifs et transmissions pour chaque séance et programme
- Suivi quotidien de l'activité physique et des habitudes alimentaires (plannings hebdomadaires, carnet de suivi...)
- Évaluation du programme SA Santé (bilan global, impact de l'APSA sur les pratiquants, pérennisation de l'action...)

Nous contacter :

Comité Départemental Sport Adapté du Maine-et-Loire

Maison Des Sports
7 rue Pierre de Coubertin
49130 Les PONTS DE CE

Référente Sport-Santé Sport Adapté

Célia PERRAIN
Educatrice Sportive

cdsportadapte49educateur@gmail.com

06.72.66.12.96 / 02.41.79.49.81



Comité Sport Adapté
Maine et Loire



sportadapte49.fr



sportadaptepdl.org

