

PROGRAMME 1,2,3 SPORTEZ

Saison 2023-2024

Activités sportives adaptées
pour les adultes en situation
de handicap mental et
atteint de troubles
psychiques.



1,2,3 Sportez

Qu'est-ce que c'est ?

Un programme d'activités physiques et sportives adaptées pour les adultes en situation de handicap mental ainsi que le public atteint de troubles psychiques. Pour tous les adultes accueillis au sein d'un SAJ, SAA, Foyer Occupationnel, UPHV, FAM, MAS, SAESAT, GEM ou toutes structures relevant du milieu psychiatrique.

Qu'est-ce qu'on propose ?

-**Journées sportives départementales 1 fois par mois** destinées aux adultes.
et/ou

Des **interventions dans votre établissement** : contacter nous pour fixer les déroulements avec vous (sur l'année, sur 1 cycle, sur 1 thème...), tarif différent

Organisation

Ces temps d'activités physiques et sportives adaptées sont basés sur les actions élémentaires de la motricité humaine : se déplacer, sauter, lancer, attraper, glisser, s'orienter. Les supports utilisés sont aussi bien l'ensemble des APS et leurs matériels diversifiés ainsi que les situations pédagogiques variées et ludiques. Le lieu de pratique peut être une salle multisports, un dojo, une piscine, une salle de gymnastique, ou bien un stade. Les journées sportives se déroulent de 10h30 à 15h.

Prévoir une tenue adaptée pour les sportifs et les éducateurs ainsi qu'un pique-nique pour chaque personne. Nous demanderons aux éducateurs d'être disponibles durant la pratique pour aider les animateurs si besoin sur certaines journées.

Une fiche d'inscription est à retourner **8 jours avant la journée**.

Contact :

Laura MAHUT, CDSA 49,
7 Rue Pierre de Coubertin, 49130, Les Ponts de Cé.
cdsportadapte49educateur@gmail.com

1,2,3 Sportez

Coût et licence

Adhérer au programme (adhésion **100€** / établissement)

+

Être licencié à la Fédération Française de Sport Adapté

Justifier d'un certificat médical mentionnant l'aptitude à la pratique du sport adapté.

Quelle licence choisir ?

Il existe différents types de licences :

La **licence compétitive ou non compétitive à l'année** : 37€ + 0,85€

RC prise au sein d'un club affilié ou par le **CDSA 49** (ordre du chèque).

ou

La **licence d'un jour**, le couvrant pour une journée (limitée à 3 par saison) : 10€ l'unité, à demander auprès du CDSA 49.

ou

Le forfait Licence Développement : Tous les résidents de l'établissement sont licenciés pour l'année et seulement 50% du montant total sera facturé (sur la base de 37€/ licence).

Contact :

Laura MAHUT, CDSA 49,

7 Rue Pierre de Coubertin, 49130, Les Ponts de Cé.

cdsportadapte49educateur@gmail.com

Lieux et Dates

2023-2024

Date	Thème	Lieux
26 septembre	Les planètes (jeux de balles/ballons)	Beaufort en Anjou (salle des Esquisseaux)
17 octobre	Jeux de société version sport	Saint Laurent de la Plaine
28 novembre	Jeux de raquettes	Athlétis à reconfirmer
vendredi 8 mardi 12 vendredi 15 mardi 19 décembre	Randonnées de Noël (matin) par secteur géographique	Secteurs : Angevin (08) Segréen (12) Saumurois (15) Choletais (19)
23 janvier	Jeux traditionnel	Saint Sylvain d'Anjou
20 février	Rand'eau	Glisséo
26 mars	Escap game	Saumur (Bagneux)
Jeudi 18 avril	BEAUX DEFIS	Décathlon, Les Ponts de Cé
28 mai	Relais de la flamme	dans le 49
4 juin	Journée Nationale	Baracé
25 juin	Raid Triathlon	Vernantes ?