

Saison 2024-2025

# PROGRAMME 1,2,3 SPORTEZ

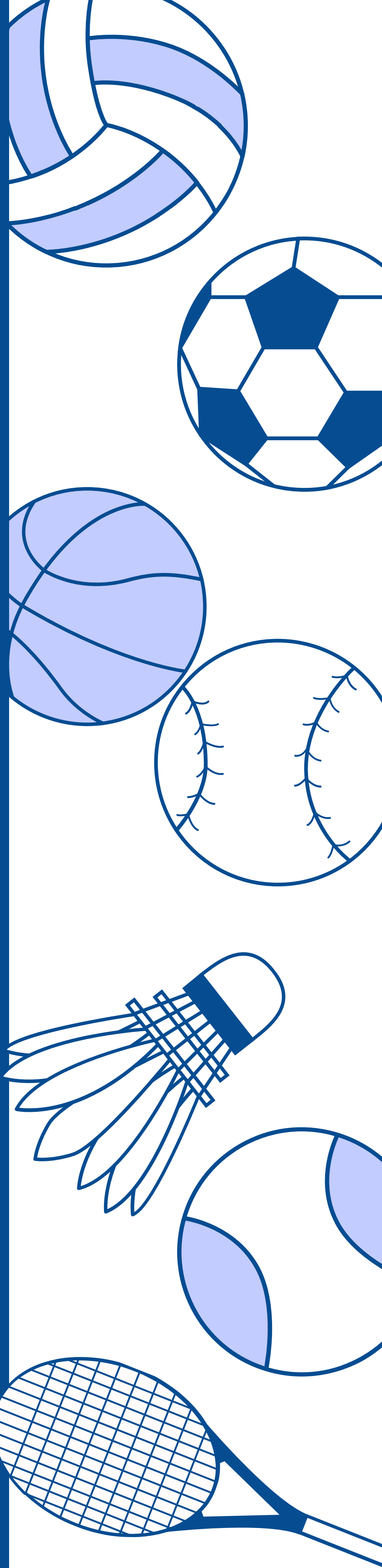
Activités sportives adaptées  
pour les adultes en situation  
de handicap mental et  
atteint de troubles  
psychiques.

Contact :

Adèle HERAULT, CDSA 49,

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

[adele.herault@sportadapte.fr](mailto:adele.herault@sportadapte.fr) / 07 86 41 49 86



# 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**

**10h15 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 à l'adresse**  
**[adele.herault@sportadapte.fr](mailto:adele.herault@sportadapte.fr)**

# 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 (ou questionnaire de santé si licence de -3ans).

### 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**.

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).

Dates	Thèmes	Lieux
24 septembre <i>fin inscription : 16 septembre</i>	Course d'orientation	Saint Barthélémy d'Anjou
15 octobre <i>fin inscription : 7 octobre</i>	B'alloween (sports de ballons/balles)	
26 novembre <i>fin inscription : 18 novembre</i>	Vent Dé Globe	
3,6,10,13 décembre <i>fin inscription : 25 novembre, ou 2 décembre</i>	Rando de Noël	1 randonnée par secteur (Angers, Segré, Saumur, Cholet)
28 janvier <i>fin inscription : 20 janvier</i>	Jeux d'opposition	Saint Laurent de la Plaine
25 février <i>fin inscription : 17 février</i>	Rand'eau contée	Glisséo, Cholet
25 mars <i>fin inscription : 17 mars</i>	En plein dans le 1000 (activités de visée)	Bagneux (Saumur)
<b>Judi 24 avril</b> <i>fin inscription : 24 mars</i>	<b>Beaux Défis</b>	<b>Les Ponts de Cé</b>
20 mai <i>fin inscription : 12 mai</i>	Heptatlon	
Judi 5 juin <i>fin inscription : 26 mai</i>	Journée Nationale	
24 juin <i>fin inscription : 16 juin</i>	Bal de Promo (Zumba Fitness)	Baracé