



SAISON 2025-2026



programme 1,2,3 sportez

ACTIVITÉS SPORTIVES ADAPTÉES POUR LES ADULTES EN SITUATION DE HANDICAP MENTAL ET ATTEINT DE TROUBLES PSYCHIQUES.



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, foyer de vie, UPHA, 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 (à partir de 18 ans)

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

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**





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 ?

Licence compétitive ou non compétitive à l'année :

37€ + 0,85€

RC prise au sein d'un club affilié ou par le CDSA 49.



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



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).



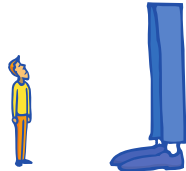
Tous les documents sont disponibles sur le site du CDSA 49, onglet "inscriptions& résultats puis "programme 123 sportez"

<http://sportadapte49.fr>



1,2,3 Sportez

Programme prévisionnel 2025-2026

Dates	Thèmes	Lieux
30 septembre fin inscriptions 22 septembre	D'art et d'eau 	Segré
14 octobre fin inscriptions 6 octobre	Jeux d'opposition 	Angers
25 novembre fin inscriptions 17 novembre	Jeux de coopération 	
5, 9, 12, 16 décembre fin inscriptions 27 novembre au 8 décembre	Rando de Noël 	1 randonnée par secteur (Angers, Cholet, Saumur, Segré)
27 janvier fin inscriptions 19 janvier	Vive les sports d'hiver 	St Laurent de la Plaine
10 février fin inscriptions 2 février	Rikiki géant 	Baracé
24 mars fin inscriptions 16 mars	Jeux de raquettes 	
28 ou 30 avril fin inscriptions 20 mars	Les Beaux Défis	Les Ponts-de-Cé
19 mai fin inscriptions 11 mai	Raid aventure 	
4 juin fin inscriptions 25 mai	Journée Nationale des Activités Motrices	Bagneux- Saumur
30 juin fin inscriptions 22 juin	Coupe de Monde 	Chemillé

Dates	Thèmes	Lieux
30 septembre fin inscriptions 22 septembre	D'art et d'eau	Segré
14 octobre fin inscriptions 6 octobre	Jeux d'opposition	Angers
25 novembre fin inscriptions 17 novembre	Jeux de coopération	
5, 9, 12, 16 décembre fin inscriptions 27 novembre au 8 décembre	Rando de Noël	1 randonnée par secteur (Angers, Cholet, Saumur, Segré)
27 janvier fin inscriptions 19 janvier	Vive les sports d'hiver	St Laurent de la Plaine
10 février fin inscriptions 2 février	Rikiki géant	
24 mars fin inscriptions 16 mars	Jeux de raquettes	
28 ou 30 avril fin inscriptions 20 avril	Les Beaux Défis	Les Ponts-de-Cé
19 mai fin inscriptions 11 mai	Raid aventure	
4 juin fin inscriptions 25 mai	Journée Nationale des Activités Motrices	
30 juin fin inscriptions 22 juin	Coupe de Monde	Chemillé

Dates	Thèmes	Lieux
30 septembre fin inscriptions 22 septembre	Eau	Segré
14 octobre fin inscriptions 6 octobre	Jeux d'oppo	Angers (dojo régional)
25 novembre fin inscriptions 17 novembre	Jeux de raquettes	
5, 9, 12, 16 décembre fin inscriptions 27 novembre au 8 décembre	Rando de Noël	1 randonnée par secteur (Angers, Cholet, Saumur, Segré)
27 janvier fin inscriptions 19 janvier	rikiki géant ou jeux de société sportif	St Laurent de la Plaine
10 février fin inscriptions 2 février	piscine ?	Glisséo ? (pas demandé)
24 mars fin inscriptions 16 mars	Jeux de coopération	demander athétis Romain
28 ou 30 avril fin inscriptions 20 avril	Les Beaux Défis	Les Ponts-de-Cé
19 mai fin inscriptions 11 mai	jeux d'aventure, parcours combattant, raid,	Sablière ?
4 juin fin inscriptions 25 mai	Journée Nationale des Activités Motrices	
30 juin fin inscriptions 22 juin	à chacun son défis ou	Chemillé