

# JOURNÉE ACTIVITÉ PHYSIQUE SANTÉ ET HANDICAP MENTAL



**BOUGER**  
avec le  
Sport Adapté

**FIL ROUGE DE LA JOURNÉE : JE MARCHÉ POUR MA SANTÉ.**

**JEUDI 14 JUIN 9H - 15H30**

**CREPS AUVERGNE RHÔNE-ALPES - VICHY  
2 ROUTE DE CHARMEIL - 03700 BELLERIVE-SUR-ALLIER**

9h - 10h / Accueil

Journée dédiée aux personnes en situation de handicap mental et/ou psychique et à leur accompagnateur

10h - 12h / Activités et ateliers

12h / Repas (tiré du sac)

13h - 15h / Activités et ateliers

15h - 15h30 / Goûter - Clôture de la journée

**VIENS TESTER TA FORME PHYSIQUE, PARTICIPE AUX ANIMATIONS « BIEN MANGER, BIEN BOUGER »,  
REPARS AVEC TON DIPLÔME ET LE TOUR EST JOUÉ !**

- Tricycle • Marche d'orientation • Sarbathlon • Hockey • Tests de condition physique •
- Sensibilisation au « Bien Manger, Bien Bouger » •

PARTENAIRE  
FINANCIER :





# Informations générales Journée « Activité Physique, Santé & Handicap Mental »

## 1. Participation et déroulement de la journée

La journée « Activité Physique, Santé & Handicap Mental » est ouverte à toutes personnes en situation de handicap mental ou psychique (et troubles associés), jeunes ou adultes, et aux proches souhaitant pratiquer les activités de la journée :

- licenciés FFSA (Fédération Française Sport Adapté) compétitifs et non compétitifs sans contre-indications médicales pour les disciplines proposées.
- non licenciés FFSA. Ces derniers devront souscrire à une licence découverte (5€) et présenter un certificat médical datant de moins d'un an de non contre-indications pour la pratique des activités proposées.

## ACTIVITÉS PRINCIPALES

- **Activités physiques** : Tricycle, sarbathlon, marche d'orientation, hockey, jeux « Bien Manger, Bien Bouger »
- **Fil rouge de la journée** : « Je marche pour ma santé »
- **Atelier** « Evaluation de la condition physique »
- **Atelier** « Sensibilisation à la nutrition »

Chaque équipe sera constituée de **2 à 5 sportifs** avec l'accompagnateur. L'équipe peut être constituée de personnes en situation de handicap (au moins 1) et de personnes valides. Elle s'inscrira à 2 activités et participera aux 2 ateliers. Possibilité de mixer les établissements pour constituer une équipe.

## PROGRAMME DE LA JOURNÉE DU JEUDI 14 JUIN

- **A partir de 9h00** : Accueil
- **10h00 - 12h00** : Activités et ateliers
- **12h00 - 13h00** : Pause repas tiré du sac
- **13h00 - 15h00** : Activités et ateliers
- **15h00 - 15h30** : Collation - Clôture de la journée

Vous trouverez l'organisation de la journée et le détail des différentes activités en annexe.



### LIGUE AUVERGNE RHONE-ALPES SPORT ADAPTE

Siège social :  
CROS Rhône-Alpes, 16 Place JJ Rousseau, CS 92013  
38307 Bourgoin-Jallieu Cedex

04 74 19 16 16  
N° SIRET : 43397450800031

contact@sportadapte-aura.fr

#### Site de Clermont :

119 B Bd Lafayette  
63 000 Clermont Ferrand  
04 73 14 89 19

N° SIRET : 43397450800049

www.sportadapte-aura.fr



## 2. Restauration

Le repas du midi est tiré du sac, il se fera sur le site du CREPS.  
Une collation en fin de journée est offerte par les organisateurs.

## 3. Inscriptions

Inscriptions obligatoires sur les deux ateliers (évaluation de la condition physique et sensibilisation à la nutrition) et choisir 2 activités physiques parmi les 5 proposées.  
Répartition des participants en équipe.

Coût d'inscription :

- Gratuit pour les licenciés FFSA
- 5€ licence découverte Sport Adapté

Un certificat médical de non contre indication aux activités datant de moins d'un an vous sera demandé pour les non licenciés FFSA.

**LA DATE LIMITE DE RETOUR DES DOSSIERS EST FIXEE AU JEUDI 31 MAI**

La fiche « inscription de l'équipe » et « engagement aux activités » (voir fichier Excel joint : 2 onglets) sont à retourner par mail à l'adresse suivante : [a.mene@sportadapte-aura.fr](mailto:a.mene@sportadapte-aura.fr)  
Ou par courrier à l'adresse suivante à l'attention d'Adeline Mène :

**Ligue Auvergne Rhône-Alpes du Sport Adapté**  
**119B Boulevard Lafayette**  
**63 000 Clermont-Ferrand**

## RÉCAPITULATIF DES PIÈCES À JOINDRE :

Les équipes ne seront officiellement inscrites qu'à la réception du dossier d'inscription dûment complété.

La **fiche d'inscription et engagement aux activités** de l'équipe (fichier excel, 2 onglets)

## DOCUMENTS A PRÉSENTER LORS DE L'ACCUEIL:

Les **certificats médicaux** de non-contre-indication datant de moins d'un an à la pratique des activités proposées pour les non licenciés FFSA qui souscrivent à une licence découverte

Le **règlement des frais** par chèque à l'ordre de la Ligue AuRA Sport Adapté



### LIGUE AUVERGNE RHONE-ALPES SPORT ADAPTE

Siège social :  
CROS Rhône-Alpes, 16 Place JJ Rousseau, CS 92013  
38307 Bourgoin-Jallieu Cedex

04 74 19 16 16  
N° SIRET : 43397450800031

contact@sportadapte-aura.fr

Site de Clermont :

119 B Bd Lafayette  
63 000 Clermont Ferrand  
04 73 14 89 19

N° SIRET : 43397450800049

www.sportadapte-aura.fr



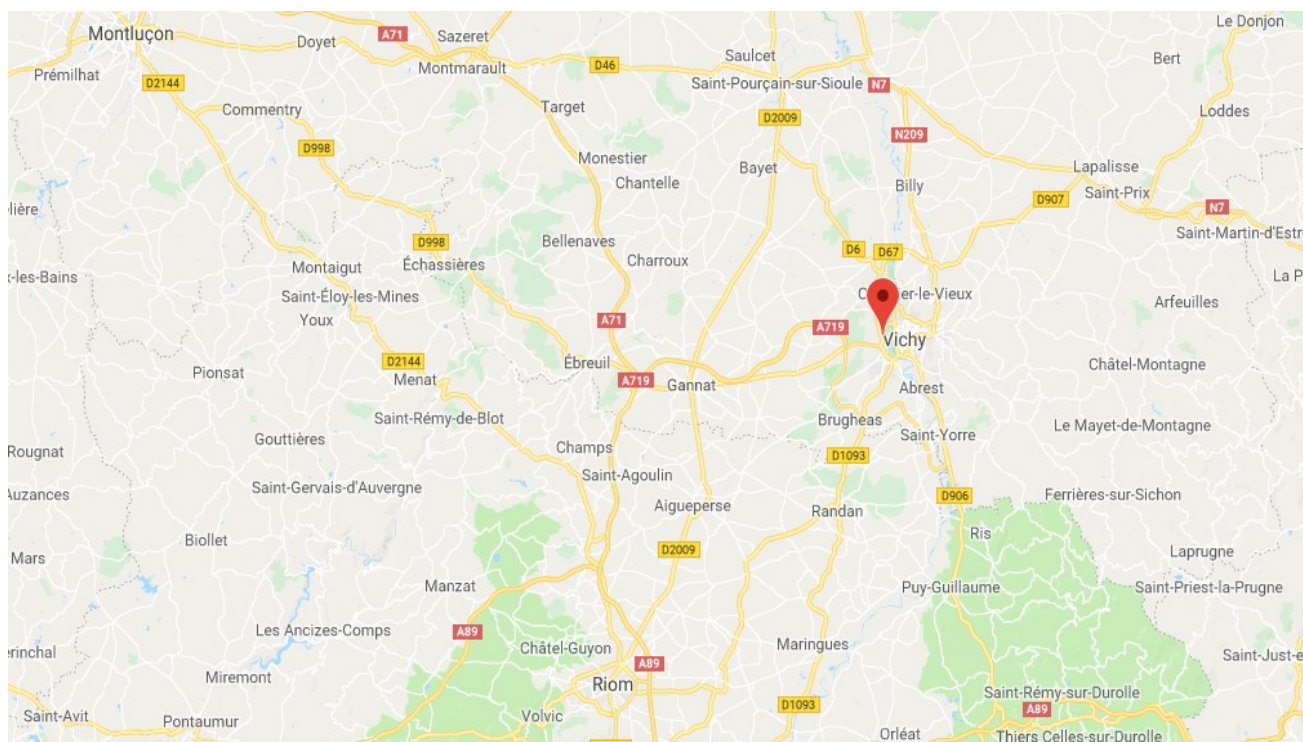
## Accès

### L'adresse et coordonnées GPS :

CREPS Auvergne-Rhône-Alpes – Vichy, 2 route de Charmeil, 03700 Bellerive/Allier

Latitude : 46°7'58.058 Nord / Longitude : 3°24'9.542 Est

### L'accès par la route :



## Contact :

**Adeline Mène**, Conseillère Technique Fédérale

[a.mene@sportadapte-aura.fr](mailto:a.mene@sportadapte-aura.fr) ou 06.60.18.69.12.



### LIGUE AUVERGNE RHONE-ALPES SPORT ADAPTE

#### Siège social :

CROS Rhône-Alpes, 16 Place JJ Rousseau, CS 92013

38307 Bourgoin-Jallieu Cedex

04 74 19 16 16

N° SIRET : 43397450800031

[contact@sportadapte-aura.fr](mailto:contact@sportadapte-aura.fr)

#### Site de Clermont :

119 B Bd Lafayette

63 000 Clermont Ferrand

04 73 14 89 19

N° SIRET : 43397450800049

[www.sportadapte-aura.fr](http://www.sportadapte-aura.fr)



## Annexes

### 1. Organisation de la journée « Activité Physique, Santé & Handicap Mental »

Les objectifs de cette journée sont multiples :

- Promouvoir la pratique d'Activités Physiques et Sportives Adaptés (APSA) comme facteur de santé pour les personnes en situation de handicap
- Offrir l'accès à des APSA, source de plaisir, à ces personnes
- Sensibiliser les participants aux habitudes alimentaires saines, et aux comportements favorables à la santé
- Evaluer la condition physique des participants
- Permettre à tous de prendre conscience de leur capacité d'agir, de s'exprimer au travers des activités
- Faire connaître le projet Sport Santé « Bouger avec le Sport Adapté »

Les rotations d'ateliers ou d'activités se font toutes les 45 minutes. Chaque équipe dispose de 15 minutes pour se rendre sur l'autre activité ou atelier.

Il sera remis un **carton de participation** à chaque participant(e). Sur ce carton seront stipulés les activités sélectionnées et les ateliers suite à votre inscription. Vous trouverez également au dos de ce carton, les résultats d'évaluation de la condition physique qui seront écrits lors de votre passage sur l'atelier.

Un **diplôme de participation** sera également remis à chaque sportif.

### 2. Les animations

#### TRICYCLE

Tous les participants devront être équipés d'un **casque de protection**. Ce casque sera fourni par l'organisateur.

En plus de l'accompagnateur de l'équipe, une personne est présente pour encadrer l'activité et gérer la sécurité.

#### SARBATHLON :

Activité alternant course (ou marche) à travers un parcours de sécurité routière associé à du tir à la sarbacane (sur le même principe du biathlon).

#### MARCHE D'ORIENTATION :

Tous les membres de l'équipe pratiquent cette activité ensemble, l'accompagnateur compris. Chaque parcours comprend XXX balises.



#### LIGUE AUVERGNE RHONE-ALPES SPORT ADAPTE

Siège social :  
CROS Rhône-Alpes, 16 Place JJ Rousseau, CS 92013  
38307 Bourgoin-Jallieu Cedex

04 74 19 16 16

N° SIRET : 43397450800031

contact@sportadapte-aura.fr

Site de Clermont :

119 B Bd Lafayette

63 000 Clermont Ferrand

04 73 14 89 19

N° SIRET : 43397450800049

www.sportadapte-aura.fr



Cette activité consiste à réaliser un parcours d'orientation en utilisant une carte du site et des jalons pour faciliter le repérage et identifier les postes et balises. Le parcours est une boucle à réaliser, le point de départ est également le point d'arrivée.

### HOCKEY :

L'activité se pratique en équipe. Une crosse en plastique et une balle sont utilisées à la place d'un palet.

### JEUX « BIEN MANGER, BIEN BOUGER » :

Se sensibiliser à la nutrition grâce à des jeux ludiques associant nutrition et activité physique.

## 3. Autres ateliers et activités de la journée

### LES ATELIERS :

Sur le site, deux ateliers seront représentés tels que l'atelier d'évaluation de la condition physique et un atelier de sensibilisation à la nutrition.

Chaque équipe devra participer à ces 2 ateliers.

Un carton avec les résultats de leur condition physique sera remis à chaque participant.

### LE FIL ROUGE DE LA JOURNÉE : « Je marche pour ma santé »

Un bracelet connecté sera remis, dès leur arrivée, à l'équipe et à son accompagnateur. Le bracelet connecté peut être porté par différents sportifs de l'équipe sur la journée. Le nombre total de pas sera comptabilisé à la fin de la journée.

Ce fil rouge a comme objectif de sensibiliser les participant(e)s aux recommandations en matière d'activité physique, au risque de la sédentarité, et à l'importance de pratiquer une activité physique régulière pour sa santé.



#### LIGUE AUVERGNE RHONE-ALPES SPORT ADAPTE

Siège social :  
CROS Rhône-Alpes, 16 Place JJ Rousseau, CS 92013  
38307 Bourgoin-Jallieu Cedex

04 74 19 16 16

N° SIRET : 43397450800031

contact@sportadapte-aura.fr

Site de Clermont :

119 B Bd Lafayette

63 000 Clermont Ferrand

04 73 14 89 19

N° SIRET : 43397450800049

www.sportadapte-aura.fr



## Les Partenaires

### Partenaire financier :



### Autres partenaires :



### LIGUE AUVERGNE RHONE-ALPES SPORT ADAPTE

Siège social :  
CROS Rhône-Alpes, 16 Place JJ Rousseau, CS 92013  
38307 Bourgoin-Jallieu Cedex  
04 74 19 16 16  
N° SIRET : 43397450800031

Site de Clermont :  
119 B Bd Lafayette  
63 000 Clermont Ferrand  
04 73 14 89 19  
N° SIRET : 43397450800049

contact@sportadapte-aura.fr - www.sportadapte-aura.fr