

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

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



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
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



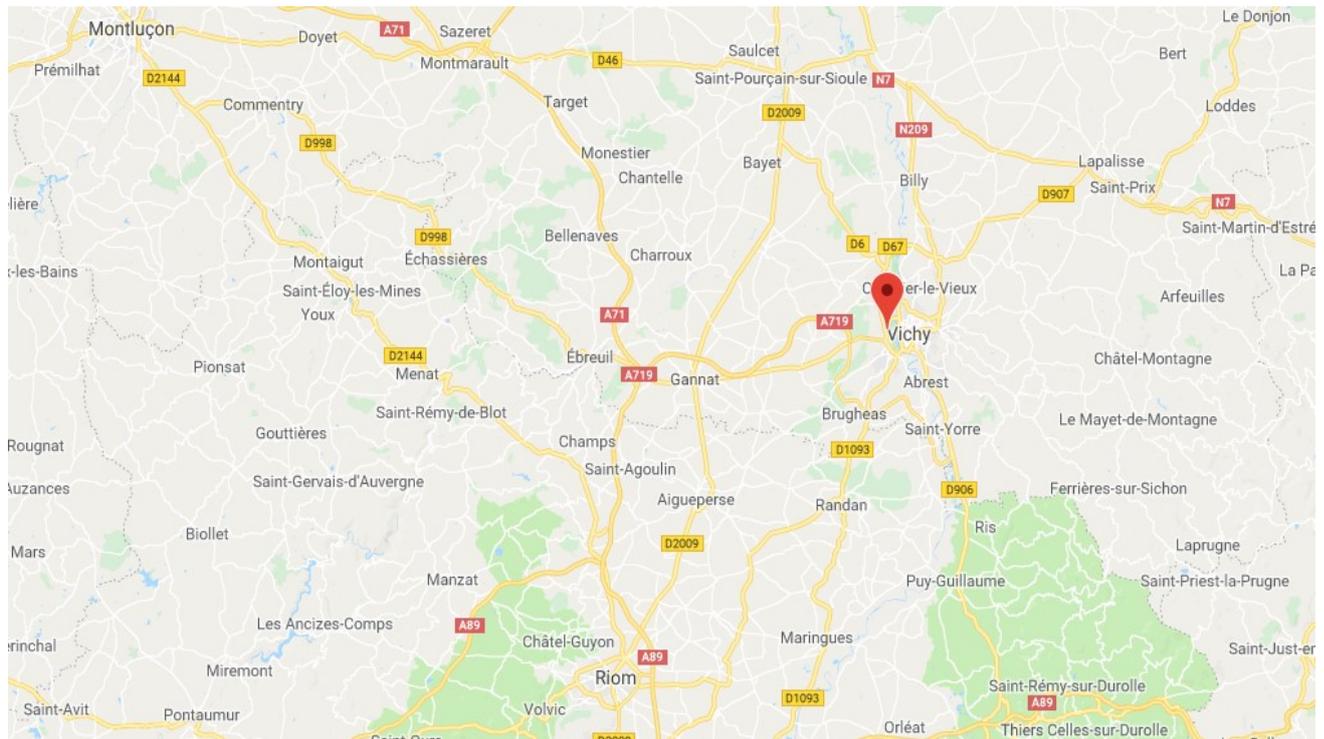
Accès

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 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

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

N° SIREN : 433974508 – N° de déclaration à la préfecture du Rhône : 44296



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 Adaptées (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