

# Cellule Sport Handicap et Santé

## Cycle Réadaptation Physique

La cellule Sport Handicap et Santé a été créée en mars 2010.

Elle a pour missions :

- d'organiser des activités physiques à destination des publics en situation de handicap.
- de contribuer à l'élaboration de projets individualisés.
- de renforcer l'accompagnement des personnes en situation de handicap dans leurs démarches auprès d'associations ou clubs sportifs.
- d'accompagner les associations sportives souhaitant développer l'accueil des personnes en situation de handicap.
- de sensibiliser le public à la différence.
- de communiquer sur les thèmes du sport et du handicap.
- d'informer le public sur les actions proposées par la ville en termes de handicap et de santé
- de développer la dimension « sport-santé ».

L'objectif de ce cycle de réadaptation physique est de proposer à des enfants et adolescents en surpoids une prise en charge complète basée sur un travail de proprioception, un renforcement musculaire, un travail cardio-respiratoire, un travail de souplesse et d'équilibre.

### **En période scolaire :**

Mises en place de séances d'activité physique pour les enfants en situation d'obésité et surpoids. Limité à 12 enfants de 8 à 17 ans.

→ **Séances en salle** d'1h30 tous les jeudis soir de 16h30 à 18h hors vacances scolaires.

Les séances se composent de :

- 1/2h d'échauffement : mobilisation articulaire, proprioception, échauffement musculaire (parcours moteur, step, exercices ludiques,...)
- 1/2h de travail cardio-vasculaire (vélo, tapis, rameur, vélo elliptique).
- 1/2h de renforcement musculaire et/ou travail d'équilibre et/ou de souplesse, étirements.

Des informations légères concernant l'équilibre alimentaire sont diffusées au cours des séances afin de sensibiliser les participants à leur bien-être et les rendre responsables de leur santé.

→ **Séances en piscine** d'1h tous les lundis soir de 16h30 à 17h30 hors vacances scolaires.

L'objectif de cette 2ème séance est de créer une continuité dans la pratique d'une activité physique, de donner envie de continuer la pratique, de diversifier les activités proposées et d'inciter les jeunes à maintenir une activité physique régulière.

### **Pendant les vacances scolaires :**

Une semaine de centre sportif de vacances adapté est organisée en début d'été.

Il est ouvert quatre jours par semaine (lundi, mardi, jeudi et vendredi, sauf si dans la semaine prévue il existe un jour férié) de 9h à 16h30 et est encadré par des éducateurs sportifs formés dans le domaine des activités physiques adaptées.

Les activités proposées sont adaptées aux compétences des enfants.

Afin d'assurer la sécurité physique et affective des enfants et des adolescents, le nombre de places est limité.

Nous effectuons donc une préinscription avant de définir les groupes pour chaque semaine en répondant au mieux à la demande.

Exemple de programme d'un centre sportif mis en place l'année précédente:

	<b>9h-9h30</b>	<b>9h30 – 12h</b>	<b>12h-13h30</b>	<b>13h30 – 15h30</b>	<b>16h-16h30</b>
<b>LUNDI - juillet</b>	Accueil des jeunes	<b>BADMINTON</b> Gymnase Pasteur	Pique-nique Jules Ferry	<b>TIR à L'ARC / TENNIS DE TABLE</b> Jules Ferry	Départ des jeunes
<b>MARDI - juillet</b>	Accueil des jeunes	<b>RALLYE PHOTOS</b> Château	Pique-nique Parc Vigier	<b>KAYAK</b> Base Nautique	Départ des jeunes
<b>JEUDI - juillet</b>	Accueil des jeunes	<b>MARCHE + Renfo. musculaire</b> Vauban	Pique-nique Coulée Verte	<b>NATATION</b> Promenade des Anglais	Départ des jeunes
<b>VENDREDI - juillet</b>	Accueil des jeunes	<b>RANDONNEE + PETANQUE</b> Plateau du Château	Pique-nique Parc Vigier	<b>KAYAK</b> Base Nautique	Départ des jeunes