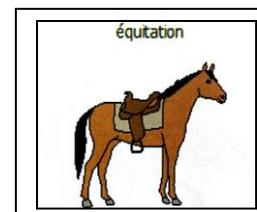
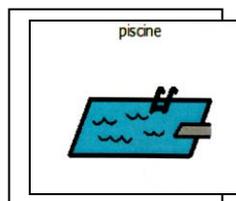
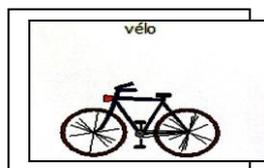


## Atelier « Sports »

**Date de rédaction:** mars 2022

**Nom et prénom:** Sylvie Dumoulin,  
Cécile Duployez

**Fonction:** **Educateur** – Paramédical



### A quelle attente ou à quel besoin va répondre ce projet d'animation et d'accompagnement?

Le sport possède une valeur thérapeutique et joue un rôle indispensable dans :

- le développement physique : dépense physique et maintien des acquis physiques de base, développement musculaire, connaissance du schéma corporel
- le développement psychologique : épanouissement, bien-être, valorisation, confiance en soi...
- le développement social : le sport est un excellent moyen de rencontres, d'intégration et d'ouverture vers le monde extérieur

Le sport permet d'allier activité ludique et compétition.

Au-delà des compétences physiques requises pour toute activité sportive, la personne en situation de handicap est éveillée à la capacité d'effort. Ainsi, elle peut développer des traits de caractère parfois peu exploités (ténacité, courage, persévérance...). Elle peut par là-même repousser les limites de l'effort. Le sport permet également de se remettre en question et d'accepter parfois la défaite, toujours dans un esprit sportif et du respect de l'adversaire.

### Quels sont les objectifs ciblés ?

#### ✓ *Équitation*

Cette activité englobe de multiples possibilités quant aux objectifs individuels de chaque résident.

La progression équestre n'est pas un objectif en soi. Ce qui importe, c'est le travail mené avec le cheval dans sa globalité.

L'équitation adaptée vise une progression sur les plans physiques et moteurs, relationnels, affectifs, et psychiques (travail de l'image de soi, de la confiance, de l'autonomie...). Au travers du toucher, du mouvement, une relation s'établit avec le cheval.

#### ✓ *Vélo*

Ce sport permet d'acquérir de l'équilibre, d'assimiler le code de la route tout en découvrant la nature.

Un point important dans cette activité est l'apprentissage du respect du matériel ainsi que l'entretien de celui-ci (nettoyer le vélo, pouvoir gonfler les pneus, réparer les fuites...). Il s'agit aussi de pouvoir de façon autonome porter une tenue correcte adaptée (casque, gilet de sécurité, gants...)

Cette activité renforce la confiance en soi et dépasser ses peurs.

En après 16h, en individuel, cette activité permet à des résidents moins autonomes dans l'activité d'évoluer à leur rythme.

### ✓ *Piscine*

La natation, pratique sportive accessible à tous, apporte des vertus bienfaitantes pour tous types d'handicap. La piscine est un lieu où sont privilégiées la détente et la relaxation.

En état d'apesanteur, un travail sensorimoteur est facilité pour des résidents présentant des handicaps physiques très lourds.

L'activité aquatique aide en plus à prendre conscience de son corps.

### ✓ *Football*

Le football et sa pratique requièrent des compétences qui relèvent du domaine psychomoteur.

La pratique de ce sport réclame en plus de pouvoir jouer en équipe. L'hétérogénéité du groupe nécessite la mise en place de principes fondamentaux que sont le respect de l'autre, le fair-play, la maîtrise de soi, l'altruisme, la combativité, la confiance en soi et en l'autre...

Au-delà de la performance, c'est la voie pour y parvenir qui importe, ceci dans le but de l'épanouissement personnel du résident.

Cette activité est orientée vers l'intégration de la personne handicapée par la participation au championnat organisé par la FOA.

### ✓ *Basket*

Le basket est un sport très physique qui nécessite d'apprendre des règles plus élaborées. Cette activité convient davantage à des personnes d'un niveau plus haut. Le travail d'entraînement est surtout focalisé sur l'apprentissage de tactiques de jeux, le travail de la dextérité, la coordination des mouvements, le développement de réflexes et le travail sur l'esprit d'équipe. Il s'agit aussi d'observer le jeu en cours pour mettre en application rapidement pendant les matchs les techniques apprises à l'entraînement.

### ✓ *Netball*

Le netball est du volley-ball adapté. Les règles ont été modifiées afin de mieux convenir au rythme de la personne handicapée et de son niveau (droit à un rebond lors du service, service plus près du filet...)

Cette activité permet entre-autres à des personnes moins autonomes une dépense physique importante car leurs problèmes de dextérité ne leur permettent pas toujours d'accéder à un panel d'activités sportives très variées. L'atelier permet l'acquisition d'une endurance à long terme afin d'arriver à un bon rythme de marche et une progression dans la durée.

Pour certains résidents, c'est plus qu'une activité sportive, c'est la possibilité d'éveiller les sens par le contact avec la nature.

La pratique de ce sport permet l'apprentissage de règles, le travail de la coordination des mouvements (attraper le ballon, lancer au-dessus du filet, faire des passes...). Il permet de développer chez les personnes handicapées l'esprit d'équipe.

### ✓ *Marche*

Cette activité permet entre-autres à des personnes moins autonomes une dépense physique importante car leurs problèmes de dextérité ne leur permettent pas toujours d'accéder à un panel d'activités sportives très variées. L'atelier permet l'acquisition d'une endurance à long terme afin d'arriver à un bon rythme de marche et une progression dans la durée.

Pour certains résidents, c'est plus qu'une activité sportive, c'est la possibilité d'éveiller les sens par le contact avec la nature.

### ✓ *Athlétisme (SOB)*

Cette activité englobe le lancement du poids, la course et le saut en longueur.

L'entraînement se déroulera sur la piste d'athlétisme à Bernissart et consistera à apprendre la bonne technique, les bonnes positions nécessaires pour ces sports. Il s'agit aussi de pouvoir comprendre le signal de départ et d'arrêter à la ligne d'arrivée (intégration des règles).

Ces sports éveillent l'esprit de compétition chez les personnes handicapées.

✓ *Tennis de table*

Il s'agit de travailler la motricité fine, la coordination des mouvements, la concentration. Cette activité se déroule en matinée et permet un échange entre institutions. C'est une activité qui permet l'intégration et l'échange autour d'une pratique commune.

✓ *Activités adaptées aux résidents moins autonomes*

Suivant la météo, les activités suivantes sont proposées : jeux de société, marche ou pétanque adaptée. Ces activités permettent des moments de dépense physique et de détente hors du cadre institutionnel ainsi que des moments privilégiés d'échange. La marche hors de l'institution permet d'observer la nature, de laisser libre cours aux pensées, de diminuer l'état de stress et offre un sentiment de liberté. L'activité bowling adapté est organisée également pour les résidents avec un niveau plus faible. Il n'y a pas d'esprit de compétition mais bien de participation active. Enfin, le möllki est un jeu finlandais : jeu de quilles. Il s'agit de travailler la concentration, le lancer.

✓ *Danse adaptée et/ou rythmique et gym douce*

Cette activité permet à des résidents moins sportifs de se dépenser tout en travaillant certaines parties du corps en musique. L'objectif est de travailler l'assouplissement et le tonus musculaire.

✓ *Badminton*

Il s'agit de travailler la motricité fine, la coordination des mouvements, la concentration.

**Préciser la collaboration possible avec les autres équipes**

- Collaboration avec l'ensemble des ateliers à l'occasion des festivités institutionnelles.