

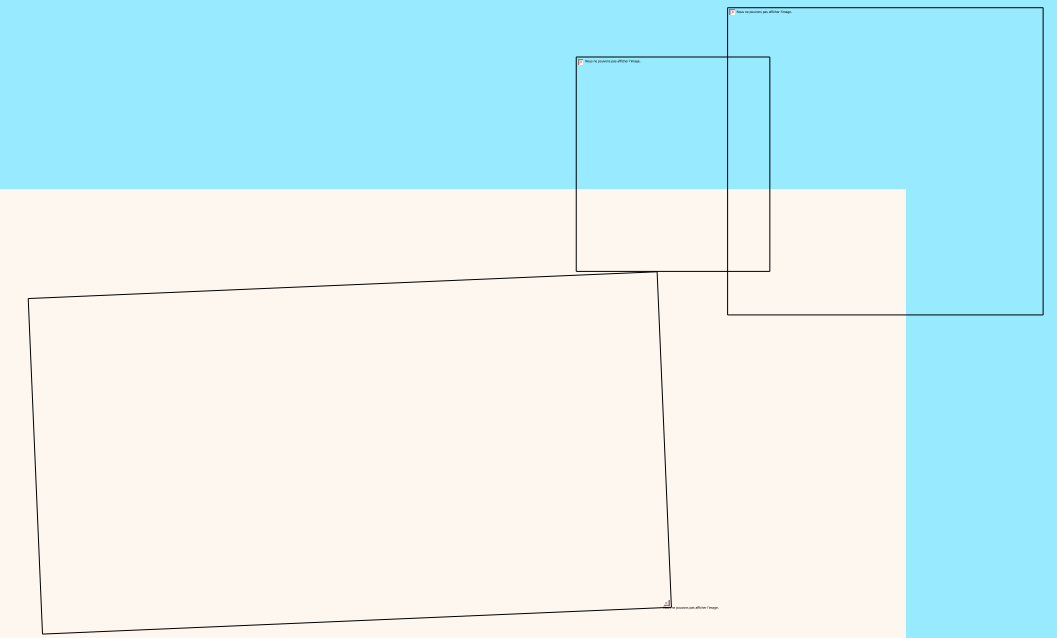


Le sport adapté

comprendre, découvrir, oser

GERRER Emilie

Sommaire



01 Présentation

02 Qu'est ce que le sport adapté ?
Définitions

03 Les bienfaits

04 Exemples concrets

05 Où pratiquer ?

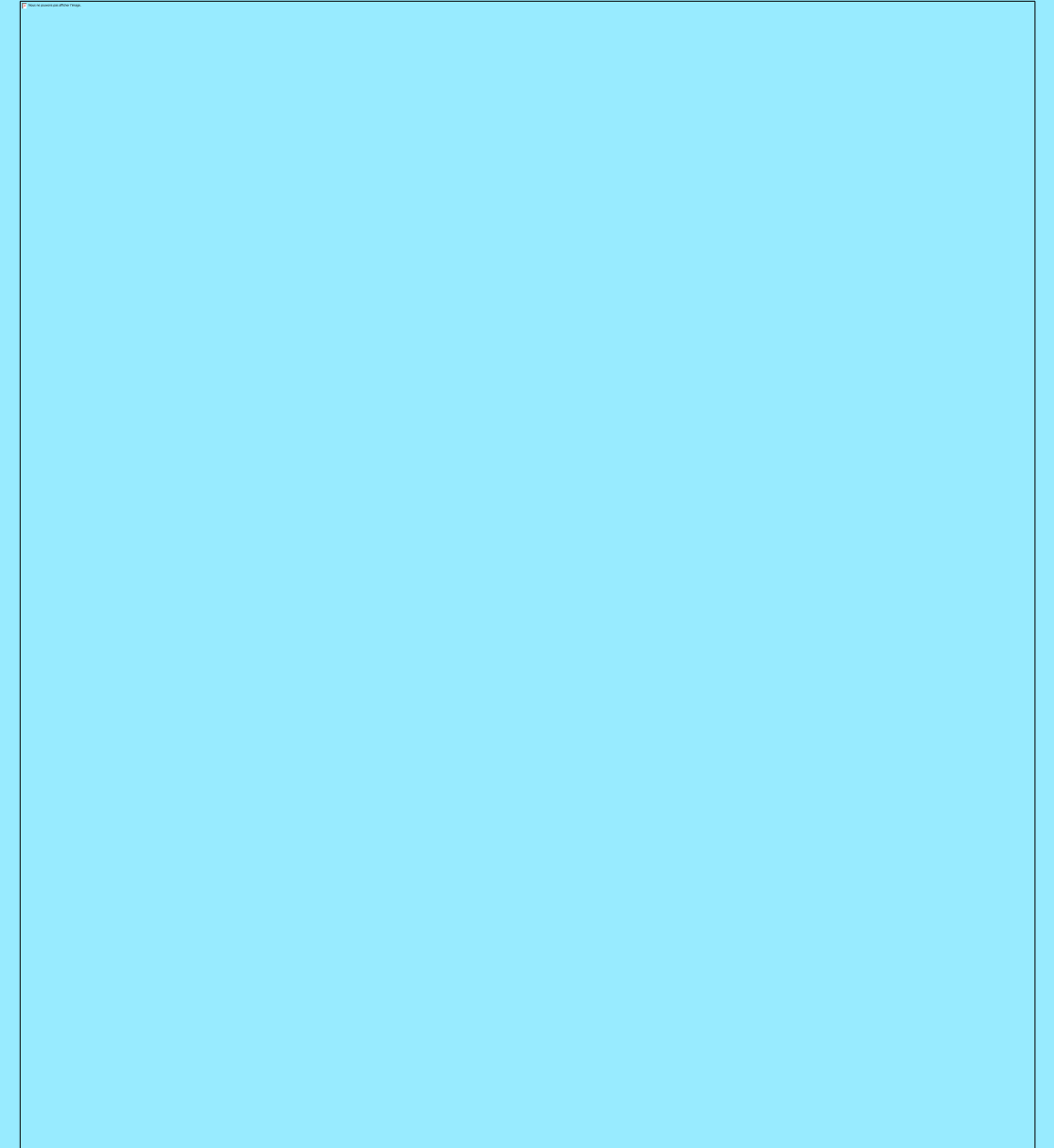
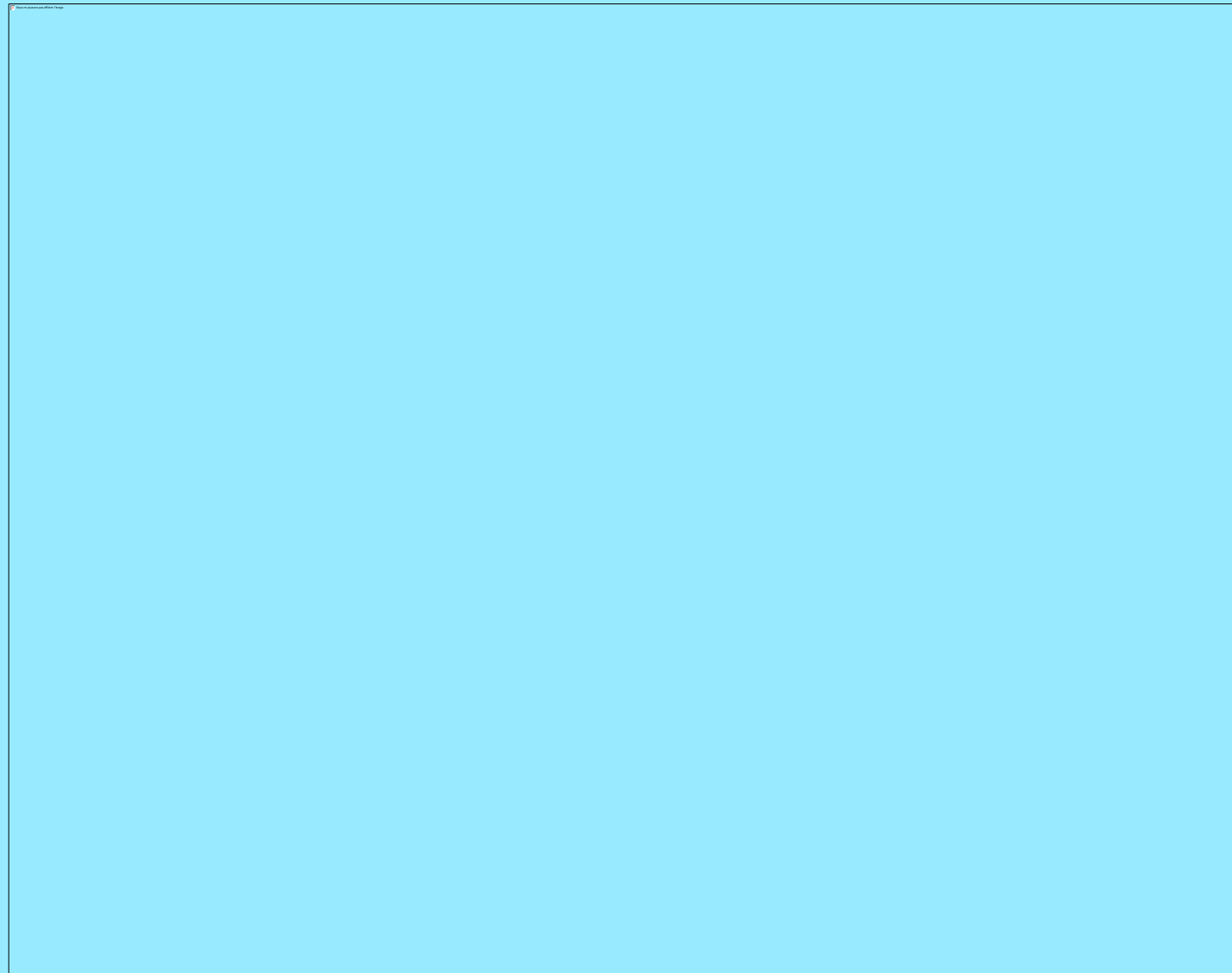
06 Questions / réponses

PRÉSENTATION INTERACTIVE WOOCCLAP



AXHXHZ

L'ACTIVITÉ PHYSIQUE C'EST QUOI ?



L'ACTIVITÉ PHYSIQUE C'EST QUOI ?

L'activité physique désigne tous les mouvements que l'on effectue notamment dans le cadre des loisirs, sur le lieu de travail ou pour se déplacer d'un endroit à l'autre

LE SPORT C'EST PAREIL ?



LE SPORT C'EST PAREIL ?

L'OMS définit l'activité physique comme tout mouvement corporel produit par les muscles squelettiques qui requiert une dépense d'énergie.



Le sport adapté est pensé pour permettre à chacun de participer dans de bonnes conditions. On adapte:

Le rythme

Les consignes

Le matériel

L'environnement sonore / visuel

Le nombre de participants

La durée

Les objectifs

Repères visuels

Routine rassurante

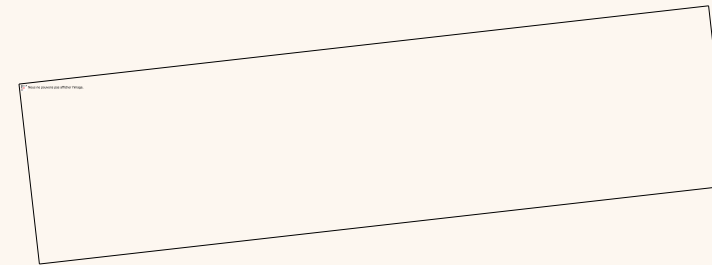
Consignes simples

Temps d'observation, de calme

Valorisation des réussites

Groupe plus restreint

Adaptation constante



LES RECOMMANDATIONS



Au moins
60
minutes par jour



activité physique d'intensité modérée à soutenue, tout au long de la semaine ; cette activité physique doit être principalement aérobique.



- › Des activités aérobiques d'intensité soutenue, ainsi que des activités qui renforcent le système musculaire et l'état osseux, devraient être intégrées au moins trois fois par semaine.

Recommandation forte, preuves de certitude modérée

Il est recommandé ce qui suit :

- › Les enfants et les adolescents devraient pratiquer au moins 60 minutes par jour en moyenne d'activité physique essentiellement aérobique d'intensité modérée à soutenue et ce, tout au long de la semaine.

Recommandation forte, preuves de certitude modérée



Au moins
3
fois par semaine

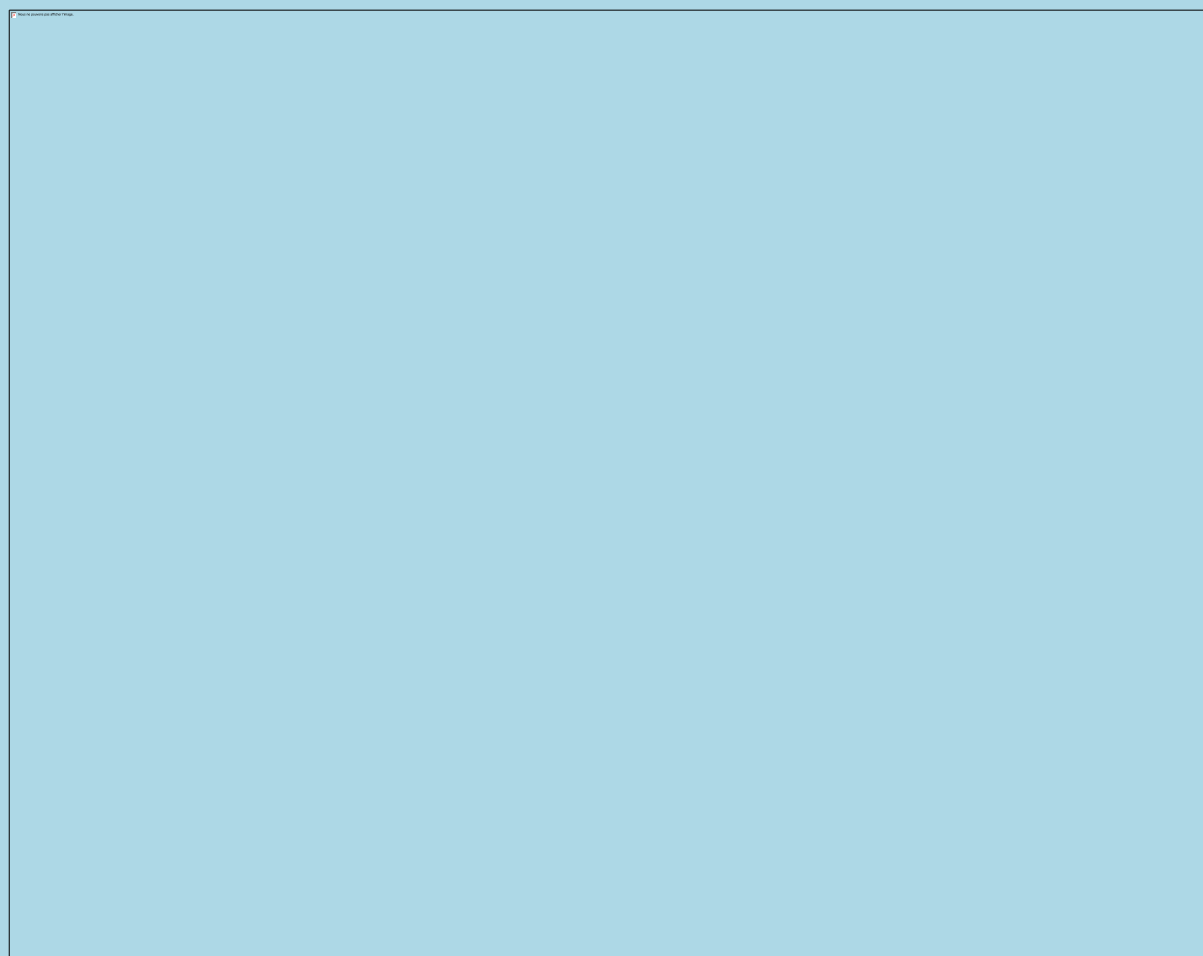


il convient d'intégrer des **activités aérobiques d'intensité soutenue**, ainsi que des activités qui **renforcent le système musculaire et l'état osseux**.





LES BIENFAITS DU SPORT ADAPTÉ





LES BIENFAITS DU SPORT ADAPTÉ

Bouger

Développer sa motricité et ses capacités physiques

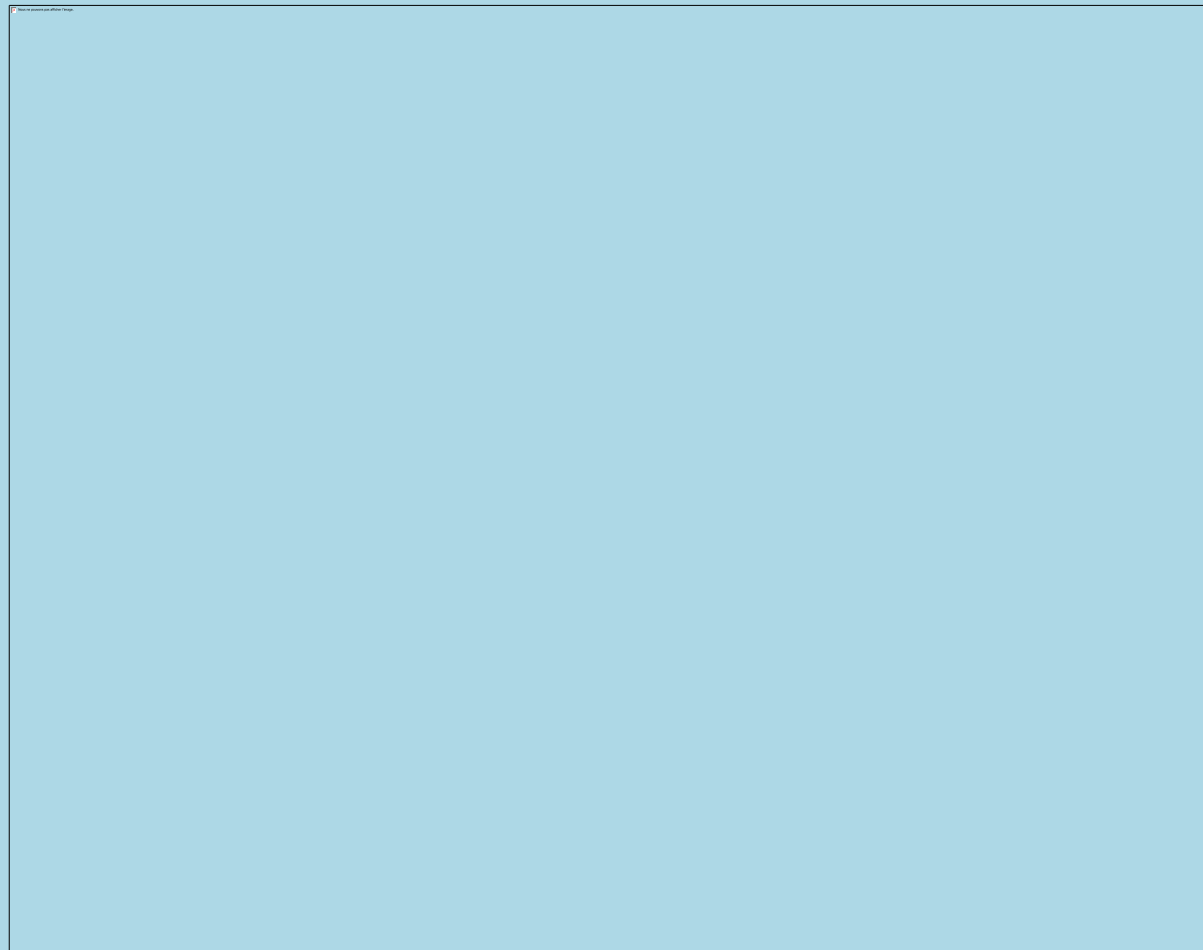
Grandir

Gagner en confiance en soi et en autonomie

Partager

Se faire des amis et s'intégrer dans un groupe

LUTTER CONTRE LA SEDENTARITÉ



LUTTER CONTRE LA SEDENTARITÉ



**Posture
sédentaire**

une posture assise (ou allongée),

maintenue dans le temps

avec une très faible dépense énergétique,

en situation d'éveil.



SPORTS ADAPTÉS



Toute activité peut être adaptée !

Activités individuelles: natation, vélo, escalade,
danse, Yoga...

Activités collectives : Football, basket, relais..

EXEMPLE DE LA GYMNASTIQUE RYTHMIQUE



ACTIVITÉS PHYSIQUES A LA MAISON !



Promenades actives ludiques : observer,
repérer, récupérer des objets...

Danse ou expression corporelle

Jeux moteurs simples / parcours à la maison

ET SI ... ?

Et si les autres
enfants se
moquent de lui /
elle ?

Et si mon enfant n'y
arrive pas ou ne
s'intègre pas ?

Et si mon enfant ne
supporte pas d'être en
groupe ou fait une crise ?

Trouver une activité adaptée aux besoins, au rythme et aux envies de votre enfant.

ALORS OU PRATIQUER ?

| | | | |
|-------------------|--|----------------------|--|
| HIRSINGUE | CDSA 68 | ASPACH LE BAS | J.C. Aspach le bas |
| MULHOUSE | A.S.C.E.T.H | MULHOUSE | Sport Appart |
| MULHOUSE | A.S.C L'envolée | MULHOUSE | Adaptavie |
| TURCKHEIM | A.C.S | PFASTATT | Société Gymnique |
| ALTKIRCH | AS Marie PIRE | MITTELWIHR | Club de jeunes association de jeunesse Europe |
| HUSSEREN | Club Athlétic Moosch | HUSSEREN | Club nautique Haute Thur |
| BRUNSTATT | Archers de Georges | COLMAR | Stadium Racing Club |
| COLMAR | Les compagnons du Hohlandsbourg | COLMAR | Athletic Colmar Liberté Triathlon |
| MULHOUSE | Punch ta vue "L'envie de changer" | WALHEIM | Association sportive de Wittersdorf |
| LUTTERBACH | Société de Tir à l'arc | MULHOUSE | Les Mèmpapeur Mulhouse |
| GUEBWILLER | Gymnastique Rythmique Guebwiller | | |

SPORT ADAPTÉ



Le sport adapté ouvre une porte vers l'épanouissement et l'inclusion pour chaque enfant. Ensemble, célébrons leurs victoires, grandes et petites, car chaque effort mérite d'être applaudi !

