



Objectifs des Ateliers "Sport et Psychomotricité"

Faisables... Organisés dans le temps... Réalistes... Mesurables... Explicites...

Présentation...

Le sport est particulièrement bénéfique à l'équilibre des personnes en situation de handicap car il permet d'accéder à un bien-être physique et psychologique. C'est un complément précieux aux soins et aux activités éducatives.

Faire du sport régulièrement aide la personne à développer certaines compétences motrices telles la coordination, l'endurance et la souplesse, mais aussi les compétences sensorielles (vue, audition), la concentration

Dans le cadre des activités sportives, la fréquentation d'autres personnes améliore la sociabilité, le respect des autres et des règles de jeu et donc de vie en communauté.

De surcroît, la pratique du sport peut avoir des effets bénéfiques sur d'autres comportements ou habitudes de la vie quotidienne : avoir une alimentation équilibrée, veiller à son hygiène corporelle, préparer son sac de sport, être à l'heure pour les activités prévues.

Nos Objectifs...

- Stimuler la personne dans toutes ses capacités (motrice, affective, cognitive)
 - Offrir le plaisir de pratiquer des activités physiques et sportives adaptées.
- Apprendre à canaliser l'agressivité et développer l'estime de soi.
- Améliorer le sentiment de confiance en ses capacités d'agir.
 - Aider la personne à reconnaître ses capacités d'adaptation à l'environnement physique et gagner en autonomie.
- Aider la personne à établir des liens et à communiquer avec autrui.
 - Découvrir de nouvelles pratiques sportives.
 - Les moyens sont ceux des activités physiques et sportives tels que l'athlétisme, la gymnastique, la natation, les jeux collectifs et les activités physiques de pleine nature...
 - Tisser des liens sociaux

