



PROGRAMME

SPORT ET SANTE MENTALE

A CHACUN SON RYTHME ...

A qui s'adresse ce programme ?

Ce programme s'adresse aux sportifs atteints de troubles psychiques, titulaires d'une licence sport adapté en cours de validité.

Possibilité de prendre une licence à la journée pour un tarif de 7€ et sur présentation d'un certificat médical.

Quels sont les objectifs du programme ?

Il s'agit de rencontres non compétitives, organisées sous forme de découverte à raison d'une fois par mois le jeudi sur toute la journée (10h00 15h30) ou en week-end.

Chaque rencontre proposée est non compétitive et n'a donc aucune visée de performance.

Il s'agira pour chaque sportif de pouvoir évoluer à son *RYTHME*, de *DECOUVRIR* ou redécouvrir différentes familles d'*ACTIVITES PHYSIQUES* et/ou sportives *ADAPTEES* (activités de pleine nature, d'opposition, d'expression etc.), tout ceci dans le *RESPECT* de ses propres capacités.

Afin de stimuler et favoriser la participation de chacun, les rencontres mises en place pourront prendre différentes formes en fonction de la discipline sportive et du lieu d'activité : défis, concours, jeux collectifs, ateliers etc.

Quelles sont les modalités de participation ?

Pour participer au programme le groupe doit s'être acquitté des frais d'engagement (CF fiche d'engagement au programme)

Pour chaque rencontre un dossier d'inscription est envoyé par e-mail 4 semaines avec une date retour limite d'inscription à respecter.

Référent du programme:

Bastien ARNAU

bastien.sportadaptegard@gmail.com

CONTACT CDSA 30

**VALMEDICA, 221 rue Claude Nicolas Ledoux
30900 Nîmes**

Tél: 04.66.23.49.36

Email : sportadaptegard@gmail.com

Site internet : sportadaptegard.free.fr



PROGRAMME

SPORT ET SANTE MENTALE CALENDRIER

SAISON 2018-2019

SEPTEMBRE 2018

Jeudi 27 Septembre Plein air/évaluation de la forme

OCTOBRE 2018

18 octobre Activité d'expression

NOVEMBRE 2018

Jeudi 22 Novembre Sports américains

DECEMBRE 2018

Jeudi 6 Décembre Sports d'opposition

JANVIER 2019

Jeudi 17 ou 24 Janvier Arts du cirque

FEVRIER 2019

Jeudi 14 Février Sports de raquette

MARS 2019

Jeudi 21 Mars Cycle

AVRIL 2019

Jeudi 11 Avril Randonnée des beaux jours à Nîmes

MAI 2019

Jeudi 9 Mai Sports de plage

JUIN 2019

Jeudi 27 juin Olympiades

LES REUNIONS

Lundi 10 Septembre 2018: Réunion Plénière