

**PROJET EN ACTIVITE PHYSIQUE ADAPTEE**  
**L'ACTIVITE AQUATIQUE ET L'ACTIVITE NATATION**

✦ Présentation de l'association Nîmes Sport Santé

L'association Nîmes Sport Santé (N2S) a été créée le 6 novembre 2002 et œuvre pour favoriser l'accès au sport à toute personne en situation de handicap. Elle fonctionne sous forme de club indépendant et propose des activités adaptées au niveau et aux besoins de chacun. L'association propose diverses formes de pratique: entraînements, stages, programmes, événementiels sportifs, journée de sensibilisation, etc. Toutes les activités sont encadrées par du personnel qualifié (enseignant en activité physique adaptée...), et se déroulent dans les salles et terrains mis à notre disposition par la ville de Nîmes.

✦ Définition du Sport Adapté

Dépassant le concept d'incapacité pour se consacrer à la valorisation des capacités de la personne, le sport adapté représente un ensemble de disciplines sportives individuelles, collectives pouvant être un complément aux soins, à l'éducation ou au travail et répondant aux besoins biologiques, psychologiques et sociaux des personnes.

Le sport adapté a pour objectif de favoriser l'épanouissement des personnes par le biais d'une pratique sportive adaptée, ludique, éducative, individuelle ou collective.

Il permet :

- ☒ La stimulation et la valorisation des capacités.
- ☒ Le développement de la condition physique.
- ☒ Un meilleur contrôle de son corps.
- ☒ Un développement de l'autonomie (adaptation à l'environnement physique et humain).
- ☒ Une meilleure capacité de concentration.
- ☒ Une recherche de bien être, de confiance en soi.
- ☒ Le respect de l'autre, des règles, des consignes.
- ☒ Une initiation civique, une certaine socialisation par les échanges interpersonnels.

**Un savoir être et un savoir faire qui pourront être réinvesti dans la vie de tous les jours...**

✦ **L'activité Aquatique – Pratique de loisir**

- Le cadre

L'activité aquatique a lieu les samedis (hors vacances scolaires) à la piscine des Iris située sur le complexe sportif de Marcel Rouvière, à Nîmes.

Il y a deux créneaux :

- 13h00 à 14h00 pour les adultes
- 14h00 à 15h00 pour les jeunes

Les séances ont lieu durant un créneau fermé au public. Le bassin est de 25 m et la profondeur va de 0,90 m à 2,10 m.

Environ 30 séances sont proposées sur la saison sportive de septembre à juin. Chaque sportif sera licencié à la Fédération Française de Sport Adapté.

- L'équipe d'encadrement et le matériel

L'activité est encadrée par un(e) enseignant(e) en Activité Physique Adaptée ayant le BNSSA (Brevet National de Sauvetage et de Sécurité Aquatique) accompagné(e) ou pas par un bénévole, un dirigeant, un stagiaire ou un salarié de N2S.

Il est obligatoire de porter un maillot de bain (les shorts de bain sont interdits) et un bonnet de bain. L'utilisation de lunettes de piscine et/ou d'un pince nez est aux choix du sportif.

- Objectifs de l'activité

- Découvrir le milieu aquatique
- Etre en sécurité dans l'eau et savoir conserver ses voies aériennes hors de l'eau
- Apprendre à entrer dans l'eau de différentes façons
- Savoir se déplacer avec et sans matériel, en mode ventral et dorsal
- Savoir s'immerger complètement
- Respirer de façon cohérente avec le milieu
- Prendre du plaisir et participer pleinement à l'activité

Pour cela durant les entrainements sont mis en place des ateliers ludiques, des jeux ou des parcours aquatiques.

✦ L'activité Natation – Pratique en compétition

- Le cadre

L'activité Natation a lieu les mardis de 18h00 à 19h30 (hors vacances scolaires) à la piscine Nemausa à Nîmes. Celle-ci a lieu durant un créneau ouvert au public, une ligne d'eau est réservée, elle se situe près du bord (ligne n°0) sur le bassin de 50 m, où la profondeur va de 2 m à 2,50 m.

L'inscription à cette activité nécessite l'engagement à au moins une compétition de natation de la Fédération Française de Sport Adaptée (FFSA) durant la saison. Trois dates de championnats sont généralement proposées par saison aux compétiteurs. Ces championnats sont organisés par la FFSA, ou ses organes déconcentrés (ligues, comités départementaux). Un accompagnement des compétiteurs est assuré par au moins un professionnel ou dirigeant de l'association et le déplacement s'effectue avec un des véhicules de l'association.

Environ 30 séances sont proposées sur la saison sportive de septembre à juin. Chaque sportif sera licencié à la Fédération Française de Sport Adapté.

- L'équipe d'encadrement et le matériel

L'activité est encadrée par un(e) enseignant(e) en Activité Physique Adaptée ayant le BNSSA (Brevet National de Sauvetage et de Sécurité Aquatique) accompagné(e) ou pas par un bénévole, dirigeant, stagiaire ou un(e) salarié(e) de N2S.

Il est obligatoire de porter un bonnet et un maillot de bain (les shorts de bain sont interdits). L'utilisation de lunettes de piscine et/ou d'un pince nez est aux choix du sportif.

- Objectifs de l'activité

- S'initier aux différents types de nage (Brasse, Crawl, Dos crawlé, Papillon)
- Maintenir ses acquis ou perfectionner ses techniques de nage
- Apprendre à gérer son effort, et ses émotions lors des compétitions
- Acquérir les compétences nécessaires aux différents tests de classification pour les divisions de la FFSA en fonction du niveau des sportifs (Explora'Nage, Sauv'Nage et Tech'Nage)
- Prendre du plaisir et participer pleinement à l'activité

Pour cela, durant les entraînements, sont mis en place des exercices éducatifs, des ateliers et des mises en situation de compétition.