

**PROJET EN ACTIVITE PHYSIQUE ADAPTEE
ACTIVITE OMNISPORT**

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

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

✂ Les activités Omnisport avec N2S

- Le cadre

Les activités omnisports ont lieu les mercredis de 14h00 à 15h30 (hors vacances scolaires) au sein du complexe sportif Jean Bouin à Nîmes. Environ 30 séances sont proposées sur la saison sportive de septembre à juin.

Ce complexe composé de salles d'arts martiaux, d'expression corporelle, de terrains de basket-ball, de hand-ball, offre un cadre intéressant à la pratique du sport adapté.

Toutes les activités sont menées dans un environnement sécurisé et sécurisant, un environnement normé (terrains, salles...) que l'on retrouve dans n'importe quel lieu sportif (favorisant ainsi le réinvestissement des acquis).

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, et il ou elle est secondé(e) par un bénévole, stagiaire ou salarié de N2S.

Le matériel pédagogique permettant de rendre les activités ludiques et attrayantes est mis à disposition par l'association.

Le sportif doit avoir une tenue adaptée à l'activité proposée.

- Les activités proposées

Trois cycles sportifs inscrits dans trois familles d'activités différentes sont proposés :

- Activité d'expression corporelle (danse, cirque, etc.)
- Activité d'opposition (judo, lutte, etc.)
- Activité collective (Basket-ball, Hockey, Football, etc.)

∞ Activité d'expression corporelle (danse, cirque, etc.)

| <u>Les traits spécifiques</u> | <u>Les comportements recherchés</u> |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> - Activités à visée artistique par la production de formes - Élaboration de chorégraphies individuelles ou collectives dans le but d'être vues, regardées par d'autres - Développement d'habiletés motrices nouvelles, variées, expressives par la manipulation et l'utilisation d'engins. | <ul style="list-style-type: none"> - Utiliser les différentes parties de son corps pour produire différentes formes artistiques. - Construire des enchaînements cohérents, accepter et gérer le regard des autres, la mise en scène de son corps. - Variation des déplacements, des mouvements, donner du sens aux gestes. |

∞ Activité d'opposition (judo, lutte, etc.)

| <u>Les traits spécifiques</u> | <u>Les comportements recherchés</u> |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> - Sports d'opposition avec confrontation physique de préhension par l'intermédiaire d'un kimono - Activités nécessitant vitesse de réaction, endurance musculaire, coordination motrice, adaptabilité motrice - Prise d'information diverses (visuelle, tactilo-kinesthésique, proprioceptive...) et résolution de problèmes liés à la tâche. | <ul style="list-style-type: none"> - Se confronter émotionnellement à d'autres, maîtriser ses émotions, respecter les autres, les règles, agir en sécurité. - Gérer ses ressources physiques, apprendre des techniques corporelles de plus en plus complexes et variées. - Construire des stratégies efficaces visant à gérer le rapport d'opposition dans un espace déterminé. |

∞ Activité collective (Basket-ball, Hockey, Football, etc.)

| <u>Les traits spécifiques</u> | <u>Les comportements recherchés</u> |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> - Sport collectif, d'opposition et de coopération en équipe - Multitude de règles d'action, d'informations à prendre sur le milieu environnemental et humain - Milieu instable, adaptation constante (par rapport à ses partenaires, adversaires, au ballon...) - Gestion des différents statuts | <ul style="list-style-type: none"> - Se confronter émotionnellement à d'autres joueurs. - Jouer en mouvement, ne pas perdre le ballon, identifier ses partenaires, ses adversaires, les zones de jeu. - Prise d'information permanente et résolution de problèmes liés à la tâche. - Identifier et savoir gérer le double statut défenseur / attaquant. |

- Développement d'habilités motrices
- Maîtrise, manipulation du ballon seul et en situation de duel.

