

PROJET EN ACTIVITE PHYSIQUE ADAPTEE ACTIVITE PETANQUE

Présentation de l'association Nîmes Culture et Sport Adapté

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 Pétanque avec N2S

- Le cadre

L'activité pétanque a lieu les vendredis de 17h30 à 19h00 (hors vacances scolaires) au boulodrome l'Estanque, à Nîmes. Deux modes de pratique sont proposés, en loisir et en compétition.

Trois dates de championnats sont généralement proposées par saison aux compétiteurs. Ces championnats sont organisés par la Fédération Française de Sport Adapté (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. Le nombre de joueurs pouvant participer aux compétitions est donc limité.

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

Le sportif doit avoir une tenue adaptée : survêtement ou pantalon souple (jeans interdits pour les compétitions), un tee-shirt ou un maillot à manches courtes ou longues (débardeurs interdits), des chaussures fermées (sandales interdites).

Les boules de pétanque nécessaires à l'activité peuvent être prêtées pour les séances d'essais, mais les sportifs doivent ensuite avoir leur propre jeu de boules. Il est conseillé aux sportifs d'avoir également un but (ou cochonnet), un mètre mesureur et un chiffon.

- Objectifs de l'activité

- ➔ Savoir s'affronter individuellement ou collectivement au sein de l'activité : respect des règles, choix tactiques, etc.
- ➔ Savoir coopérer avec des partenaires pour affronter des adversaires : développer la communication verbale entre membres d'une même équipe, faire des choix collectifs, etc.
- ➔ Acquérir des connaissances spécifiques à cette discipline : règles du jeu, savoir mesurer un point, etc.
- ➔ S'initier aux différentes techniques de la pétanque
- ➔ Prendre du plaisir et participer pleinement à l'activité

Pour cela durant les entraînements sont mis en place des exercices (sur le pointage, le tir, les stratégies efficaces de jeu, etc.), des ateliers et des mises en situation de compétition.