



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, accueillis ou non dans des établissements de santé, médicaux sociaux ou autres, titulaires d'une licence sport adapté en cours de validité.

Quels sont les objectifs du programme ?

Il s'agit de proposer des rencontres sportives pendant lesquelles la collaboration, le partage et la découverte de nouvelles activités sont au centre des préoccupations pour favoriser le lien social.

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.

Pour ceux qui le désirent, certaines rencontres proposerons en plus des temps de découverte = « loisir », des temps de confrontation = « Challenge », pour stimuler l'envie de se dépasser, mais sans forcément de classement à l'issue de celles-ci.

Organisation du programme

Les rencontres du programme Sport et Santé Mentale se déroulent le **jeudi**.

Dans la continuité du programme prévu en 2021/2022, celui de 2022/2023 proposera **10 rencontres départementales** - inter établissement - une/mois – découverte d'activité, loisir ou challenge + une matinée « Evaluation de la condition physique.

(Calendrier prévisionnel à la fin du document).



PROGRAMME

SPORT ET SANTE MENTALE

A CHACUN SON RYTHME ...



Temps forts du programme

- **Lundi 12 septembre 2022 - Réunion informations sport adapté**
Objectifs réunion information : présentation saison 2022-2023 : calendriers sportifs, licences, Infos régionales et nationales, Séjours sportifs, formation Sport adapté etc.
- **Samedi 18 février 2023* - Assemblée Générale CDSA 30**
- **Lundi 22 mai 2023* - Réunion bilan**
Objectif de la réunion bilan : réaliser collectivement (sportifs et encadrement) l'analyse de la saison pour préparer le calendrier de la saison suivante.

**dates prévisionnelles susceptibles d'être modifiées*

Quelles sont les modalités de participation ?

*Etre licencié à la
FFSA*

Chaque sportif doit être licencié à la FFSA (licence individuelle, découverte ou collective) pour la saison en cours, avec un certificat médical de non-contre-indication à la pratique des activités physiques et sportives.

*Adhérer au
programme SSM*

Chaque établissement doit s'acquitter des frais d'engagement annuels ou ponctuels (CF fiche d'engagement au programme)

*S'inscrire à la
rencontre*

Pour chaque rencontre, un dossier d'inscription sera envoyé par e-mail avant la date prévue (3 semaines + ou - variable en fonction du calendrier et du temps entre deux rencontres) avec une date limite d'inscription à respecter pour faciliter la mise en œuvre.



PROGRAMME SPORT ET SANTE MENTALE A CHACUN SON RYTHME ...



Calendrier des rencontres départementales* :

29 septembre	Run and Bike (Loisir)	Marguerittes
30 septembre	Evaluation Condition Physique	Nîmes
20 octobre	Plein air (SISM) (Loisir)	Alès
24 novembre	Expression (Loisir)	Uzès
15 décembre	Tir à l'arc et Pétanque (Loisir ou Challenge)	Nîmes
12 janvier	Sport d'opposition (Loisir)	Alès
2 février	Sport de raquette (Loisir)	Uchaud
16 mars	Baseball 5 (Challenge)	Marguerittes
20 avril	Randonnée des beaux jours (Loisir)	Nîmes
25 mai	Beach sports (Loisir)	Grau du Roi
22 juin	Rando aquatique (Loisir)	Cendras

*Certains lieux ou/et dates sont susceptibles d'être modifiés en fonction des disponibilités des équipements sportifs demandés

MAJ le 31/08/2022