

# **Projet sports**

Le handicap, quel qu'il soit, ne constitue pas un facteur limitant, la preuve : le succès populaire qu'ont remporté les Jeux paralympiques.

Au-delà de cette forte couverture médiatique, le sport a fortement contribué à faire évoluer le regard posé sur les personnes en situation de handicap. Il est devenu pour elles un espace de (ré) appropriation de leur corps et de leur image.

Comme pour les personnes dites valides, le sport est un facteur de santé, d'épanouissement personnel et d'intégration sociale. Comment le sport s'intègre-t-il alors dans l'accompagnement proposé par le petit bonheur aux personnes en situation de handicap ?

*« Les activités physiques et sportives constituent un facteur important d'équilibre, de santé, d'épanouissement de chacun ; elles sont un élément fondamental de l'éducation, de la culture et de la vie sociale. Leur développement est d'intérêt général et leur pratique constitue un droit pour chacun quels que soient son sexe, son âge, sa capacité ou sa condition sociale » Loi du 16 juillet 1984 relative à l'organisation et à la promotion du sport en France »*

Les activités physiques stimulent les capacités motrices et cognitives de la personne, valorisent l'image de soi et permettent de s'adapter à son environnement, d'établir des liens sociaux, des relations interpersonnelles...

En donnant confiance dans ses capacités d'agir, le sport agit comme un puissant vecteur émotionnel. Cette discipline indispensable contribue donc au développement global de l'adulte.

L'activité physique et les expériences corporelles contribuent au développement moteur, sensoriel, affectif, cognitif et relationnel.

Elles sont l'occasion d'explorer, de s'exprimer, d'agir dans des environnements familiers, puis moins habituels. Elles permettent de se situer dans l'espace.

L'adulte en situation de handicap découvre les possibilités de son corps ; il apprend à agir en toute sécurité tout en acceptant de prendre des risques mesurés, et à fournir des efforts tout en modulant son énergie.

Il continue de développer son schéma corporel en distinguant ce qui est devant, derrière, au-dessus, au-dessous, puis à droite et à gauche, loin et près.

Avec les activités physiques libres ou guidées dans des milieux variés, il développe ses capacités motrices dans des déplacements (courir, ramper, sauter, rouler, glisser, grimper, nager...), des équilibres, des manipulations (agiter, tirer, pousser) ou des projections et réceptions d'objet (lancer, recevoir). Des jeux de balle, d'opposition ou d'adresse viennent compléter ces activités.

Il coordonne des actions et les enchaîne. Il développe ses capacités d'adaptation et de coopération, comprend et accepte l'intérêt et les contraintes des situations collectives et des règles.

Tout en répondant au besoin et au plaisir de bouger, l'éducation physique et sportive permet de développer le sens de l'effort et de la persévérance

Elle contribue aussi à l'éducation à la santé en permettant aux élèves de mieux connaître leur corps, et à l'éducation à la sécurité, par des prises de risques contrôlées. Elle éduque à la responsabilité à l'autonomie, en faisant accéder les personnes à des valeurs morales et sociales : respect de règles, de soi-même et d'autrui...

#### **Premier objectif :**

Permettre à la personne de passer de l'inaction à l'action. L'accompagnement proposé doit provoquer chez la personne l'envie de bouger son corps et lui donner (ou lui redonner) le goût du mouvement en tenant compte de ses désirs, du sens qu'elle donne à l'activité et de ses capacités.

En effet, le vouloir importe plus que le pouvoir. Cette approche vise une progression d'une pratique "sensorielle" (le plaisir d'un corps en mouvement), c'est-à-dire passer d'une activité guidée à un investissement personnel, voulu et décidé, puis, progressivement, arriver à l'acquisition d'une maîtrise suffisante, avec des échanges où les résidents apprennent à « faire ensemble ». On passe du faire pour faire plaisir, à faire pour se faire plaisir, puis au faire pour prendre du plaisir ensemble.

#### **Deuxième objectif :**

C'est aussi l'occasion d'acquérir des apprentissages, des savoir-faire valorisants et d'améliorer l'autonomie fonctionnelle en réactivant notamment les grandes fonctions physiologiques comme la fonction cardiorespiratoire pour lutter contre la fatigabilité et la sédentarité.

Le renforcement musculaire va aider à lutter contre la fonte des masses musculaires, restaurer le capital osseux, améliorer les facteurs d'équilibre statiques et dynamiques dans un souci de prévention des risques de chute.

#### **Troisième objectif :**

Proposer à la personne des projets de rencontres avec d'autres, pour donner du sens à son activité, en sollicitant son imagination et l'amenant à se projeter dans un futur proche, en favorisant aussi la communication par des activités et des pratiques ouvertes sur l'extérieur notamment.

Un éducateur sportif accompagne chaque jour les résidents selon leurs capacités.

**Activités proposés :** Petite marche, grande marche, bowling, sport en salle, hippothérapie, natation, ...

