

Fiche d'activité « Marche »

Objectif principal :

Développer et entretenir des capacités physiques ;

- cardiovasculaire
- équilibre sur différentes surfaces
- renforcement musculaire des membres inférieurs

Objectifs secondaires :

Se repérer dans l'espace.

Créer et participer à la cohésion du groupe.

Découvrir l'environnement proche.

Lieu de pratique :

Différents parcours aux alentours de Sennecey, Tournus et Chalon sur Saône (cartes et parcours tracés disponibles à l'accueil de jour).

Les résidents participants doivent être autonomes dans les déplacements et capables de maintenir un effort de 30 mn.

Ils doivent être en tenue de sport adaptée au climat et à l'activité !



Fiche d'activité « Balnéo »

Objectif principal :

Développer et entretenir les capacités physiques.

Objectifs secondaires :

Découverte du monde aquatique.

Renforcement musculaire de l'ensemble du corps.

Travail du souffle.

Travail en équipe pour les autistes, cohésion et bien être peuvent être mis en place.

Lieux de pratique :

Balnéo du FAM de Sennecey (dans bâtiment de l'Accueil de Jour)

Un vestiaire pouvant accueillir jusqu'à 3 personnes valides ou 1 seul fauteuil est disponible pour cette activité (peignoirs fournis aux résidents de FAM de Sennecey uniquement).

Un travail individuel est recherché pour les moins autonomes.



Fiche d'activité « Footing »

Objectif principal :

Développer et entretenir des capacités physiques ;

- Cardiovasculaire (résistance à l'effort)
- équilibre sur différentes surfaces
- renforcement musculaire des membres inférieurs

Objectifs secondaires :

Se repérer dans l'espace.

Créer et participer à la cohésion du groupe.

Découvrir l'environnement proche.

Lieu de pratique :

Pistes d'athlétisme à partager quelques fois avec le collège et le lycée = intégration) :

- Stade de Tournus
- Stade de Sennecey

Différents parcours aux alentours de Sennecey (cartes et parcours tracés disponibles à l'accueil de jour) pour du relief.

Déroulement de l'activité :

Départ et retour du FAM en véhicule ou directement à pieds.

Les résidents participants doivent être autonomes dans les déplacements et capables de maintenir un effort de 15 mn.

Ils doivent être en tenue de sport adaptée au climat et à l'activité !



Des séances progressives doivent être réalisées avec des critères de réussite identifiables de tous :

- nombre de tours, temps au tour, relais, fractionnés, distances de plus en plus longues, parcours de plus en plus accidentés, etc...

L'éducateur sportif est à votre disposition pour vous aider à organiser un plan d'entraînement adapté à chacun.

Fiche d'activité « Jeux d'opposition »

Objectif principal :

Développer et maintenir les aptitudes corporelles et mentales.

Objectifs secondaires :

Développer et maintenir les capacités physiques spécifiques aux sports de combat :

- coordination, dissociation segmentaires
- équilibre et repères dans l'espace

Tout en apprenant le respect des autres et du matériel, accepter le regard, le contact physique ainsi que les différents comportements.

Développer et maintenir les capacités intellectuelles spécifiques aux sports de combat :

- communication
- canaliser son énergie
- s'extérioriser en respectant l'autre

Le dépassement de soi peut être envisagé.

Participer aux rencontres sportives organisées par les établissements et associations de la région.

Lieu de pratique :

La salle de psychomotricité en accueil jour contient suffisamment d'espace et de matériel pour accueillir en sécurité 4 personnes maxi.

Le dojo de Sennecey nous est réservé pour un plus gros groupe (limité par les moyens de transport du foyer).

La réservation de salles extérieures au FAM a lieu en Juin (réunion organisée par la communauté de commune).



Fiche d'activité « Musculation »

Objectif principal :

Développer et maintenir les capacités physiques générales.

Objectifs secondaires :

Développer et maintenir les capacités physiques spécifiques :

- coordination, dissociation segmentaires
- renforcement des groupes musculaires ciblés
- force, souplesse, endurance, résistance à l'effort

Tout en apprenant le respect des autres et du matériel, accepter le dépassement de soi, le goût à l'effort.

Suivre un programme (pictogrammes), découvrir son corps

Lieu de pratique :

La salle de psychomotricité en accueil jour contient suffisamment d'espace et de matériel pour accueillir en sécurité 6 personnes maxi.

La salle de musculation du dojo de Sennecey nous est réservée le lundi de 10 à 14H, le mardi de 12 à 16H30, le jeudi de 10 à 12H et le vendredi de 12 à 16H30 pour 10 résidents maxi.



Les résidents participants doivent comprendre les consignes simples verbales, pictogrammes ou photos!

Fiche d'activité « Psychomotricité »

Objectif principal :

Développer et entretenir des capacités physiques :

- coordination
- dissociation segmentaire
- équilibre
- repère dans l'espace

Objectifs secondaires :

Tout en apprenant le respect des autres et du matériel, accepter le regard, le contact physique ainsi que les différents comportements.

Le dépassement de soi peut être envisagé, ainsi que de donner le goût à l'effort.

Lieu de pratique :

La salle «d'évolution » (de psychomotricité en accueil jour) contient suffisamment d'espace et de matériel pour accueillir en sécurité 9 personnes maxi.

En période estival, des séances en extérieur peuvent être envisagées.



Déroulement de l'activité :

Le résident est accueilli en salle d'évolution par l'animateur qui proposera un contenu adapté aux besoins.

La séance est composée d'une partie échauffement et observation, puis d'un travail spécifique avec des critères de réussite identifiable de tous. Cette séance est conclue par un retour au calme.

Fiche d'activité « Randonnée »

Objectif principal :

Développer et entretenir des capacités physiques ;

- cardiovasculaire
- équilibre sur différentes surfaces
- renforcement musculaire des membres inférieurs

Objectifs secondaires :

Se repérer dans l'espace.

Créer et participer à la cohésion du groupe.

Découvrir l'environnement proche.

Lieu de pratique :

Différents parcours aux alentours de Sennecey (cartes et parcours tracés disponibles à l'accueil de jour).

Déroulement de l'activité :

Départ et retour en bus.

Tenues adéquates à l'activité et au climat, gourdes personnelles, et trousse de premiers secours (saignements, piqûres d'insectes).

Les résidents participants doivent être autonomes dans les déplacements en tout terrain et capables de maintenir un effort prolongé de + d'1H00.



Fiche d'activité « Sport adapté »

Objectif principal :

Participer aux rencontres sportives organisées par les établissements et associations de la région.

Objectifs secondaires :

Développer et maintenir les capacités physiques spécifiques aux activités ciblées (rollers, vélo, tennis, escrime en fauteuil, foot, basket, lutte, sports adaptés):

- coordination, dissociation segmentaires, communication
- équilibre et repères dans l'espace

Tout en apprenant le respect des autres et du matériel, accepter le regard, le contact physique ainsi que les différents comportements.

Le dépassement de soi peut être envisagé.

Lieu de pratique :

La salle de psychomotricité en accueil jour contient suffisamment d'espace et de matériel pour accueillir en sécurité 6 personnes maxi.

En période estivale, des séances en extérieur peuvent être envisagées (stade de Sennecey, « Agospace » et gymnases de Sennecey, plaine St Nicolas à Chalon, etc...



Fiche d'activité « VTT »

Objectif principal :

Développer et entretenir des capacités cardio-vasculaires.

Objectifs secondaires :

Sensation de liberté.

Découverte du monde réel, extérieur au F.A.M.

Renforcement musculaire des membres inférieurs.

Perte de poids, goût à l'effort, équilibre.

Lieu de pratique :

Initiation dans l'enceinte du F.A.M.

Perfectionnement à l'extérieur, sur chemins peu fréquentés, sur voie verte (circuits balisés sur cartes dispo auprès de l'éducateur sportif du F.A.M).

Planning :

Cycles lors des belles saisons, organisés par l'accueil de jour :

Sinon, le vendredi de 13H30 à 15H30.

Déroulement de l'activité :

Circuits progressifs dans le temps et la difficulté.

VTT, casques de sécurité et gilets de signalisation, bidon d'eau fournis par le F.A.M.

