

Activités Physiques Adaptées

OFFRE MULTI-ACTIVITES

Capacités
Physiques

Convivialité

Autonomie

Public
fragile

Estime de soi



Multi-activités Adaptées

Séances Hebdomadaires

L'objectif de ces séances est d'utiliser une **multitude d'activités physiques** pour développer et s'approprier les capacités physiques utiles aux gestes de la vie quotidienne. Par une approche **conviviale et ludique**, nous valorisons **l'épanouissement** individuel et le **bien-être** psychosocial.

Des adaptations à double intérêt	Plusieurs compétences	1 approche	1 routine
pour rendre l'activité utile aux besoins des participants et accessible à tous quelles que soient les incapacités.	pour avoir un vrai travail spécifique pour un développement de toutes les capacités physiques	ludique et conviviale dans une volonté de découvrir autrement l'activité physique	Séance de 60 minutes en 3 temps : Echauffement Activités (selon compétences) Etirements/échanges

Compétences travaillées	Objectifs	Activités
Force, souplesse, vitesse d'action	Pour favoriser le maintien et le développement des capacités musculaires, et lutter contre les effets de la sarcopénie.	Activités gymniques, Danse/Fitness, Ultimate, parcours.
Équilibre, coordination, motricité	Pour favoriser le maintien et le développement de la fonction locomotrice et lutter contre la perte d'autonomie fonctionnelle.	Sarbacane, Golf, Mollky, Tir à l'arc, parcours ludique, jeu mémoire, Activités gymniques.
Endurance, gestion de l'effort	Pour favoriser le maintien et le développement des capacités cardio-pulmonaires et lutter contre le déconditionnement physique.	Marche nordique, Danse/Fitness, KinBall, ScratchBall...

Exemple de séquence sur 4 semaines (8h) par groupe de 15/20 personnes

Semaines 1,2 et 3	Mardi	1h	Séance Force, souplesse, vitesse d'action
Semaines 1,2 et 3	Jeudi	1h	Séance Équilibre, coordination, motricité
Semaine 4	Mardi ou jeudi	2h	Séance Endurance, gestion de l'effort
Tarifs	De 15 à 20	De 21 à 40	au-delà de 41
Part Fixe adhésion	175,00 €	175,00 €	175,00 €
Activités	420,00 €	420 + 360	420 + 360 + 360 + ...
Total	595,00 €	955,00 €	

Activités sur l'année (30h soit 1h/semaine)

30 Semaines Hors vacances	Séances d'1h : Force, souplesse, vitesse d'action ou Équilibre, coordination, motricité ou Endurance, gestion de l'effort		
Tarifs	De 15 à 20	De 21 à 40	au-delà de 41
Part Fixe adhésion	175,00 €	175,00 €	175,00 €
Activités	1250,00 €	1250 + 1140	1250 + 1140 + 1140 + ...
Total	1425,00 €	2565,00 €	