

RAPPORT D'ACTIVITÉ

CTF du CDSA 53 : 2021/2022

1/ Secteur des Pratiques Adultes

- Activités Motrices (programme ci-dessus) : 30 sportifs en moyenne

Le secteur Activités Motrices est emblématique et propre à la FFSA. Il est destiné aux personnes en situation de handicap mental sévère ou profond avec des limitations motrices souvent associées, pour qui la médiation au monde par les activités corporelles est essentielle.

Les Activités Motrices s'adaptent, par leurs formes et leurs contenus, aux besoins des personnes dont les capacités cognitives et psycho-affectives ne leur permettent pas de s'engager durablement dans des pratiques sportives codifiées.

Elles favorisent le maintien et le développement d'une motricité fonctionnelle, de l'autonomie, en s'enrichissant des sensations vécues et du plaisir ressenti par le pratiquant. Celui-ci peut alors agir en donnant du sens à sa réalisation afin de s'adapter à son environnement physique et social, de s'exprimer et de s'ouvrir au monde.

Un mardi par mois, de 14h à 15h30 à Bonchamp-lès-Laval ou sur un site extérieur, a lieu les Activités Motrices autour d'une thématique : programme à voir ci-dessous. En moyenne sur chaque Activité, il y a 35 sportifs présents de différentes structures médico-sociales.



Comité Départemental du Sport Adapté 53 - Maison des Sports
109 Bis Avenue Pierre de Coubertin - 53 000 LAVAL
07.69.49.06.48 - cdsa53@gmail.com

Dates	Horaires	Manifestations	Lieux
mardi 5 octobre 2021	14h à 15h30	Journée de Rentrée Multisports	Complexe Sportif, Bonchamp-lès-Laval
mardi 9 novembre 2021	14h à 15h30	Jeux de ballons	Complexe Sportif (Salle A), Bonchamp-lès-Laval
mardi 7 décembre 2021	14h à 15h30	Gym Douce	Dojo, Bonchamp-lès-Laval
mardi 4 janvier 2022	14h à 15h30	Basket-ball	Complexe Sportif, Bonchamp-lès-Laval
mardi 1 février 2022	14h à 15h30	Boxe	Saint Berthevin
mardi 1 mars 2022	14h à 15h30	Karaté (à valider)	Salle du Palindrome, Laval
mardi 5 avril 2022	14h à 15h30	Jeux de Ballons	Complexe Sportif (Salle D), Bonchamp-lès-Laval
mardi 3 mai 2022	14h à 15h30	Athlétisme	Stade Avenue Pierre de Coubertin, Laval
mardi 7 juin 2022	14h à 15h30	Pétanque et jeux de précision	Ex-Hippodrome, Laval
mardi 28 juin 2022	12h30 à 16h	Pique Nique + Course d'Orientation	Site Coupeau, à Saint Berthevin

Comité Départemental du Sport Adapté 53 - Maison des Sports
109 Bis Avenue Pierre de Coubertin - 53 000 LAVAL
07.69.49.06.48 - cdsa53@gmail.com

- Activités Découvertes en club

Par le biais des activités découvertes organisées en club : l'idée est de créer des créneaux spécifiques sport adapté au sein des clubs afin d'affilier des clubs à la FFSA et de diversifier et augmenter notre offre de pratique pour le public jeunes et adultes en situation de handicap mental ou TSA ou ayant des troubles psychiques stabilisés

Une Section Sport Adapté est réalisée par le biais d'une convention entre une association sportive ou un club et notre structure, le CDSA 53. Elle permet à chaque pratiquant de se spécialiser dans une Activité Physique et Sportive « de son choix, dans un environnement favorisant son plaisir, sa performance, sa sécurité et l'exercice de sa citoyenneté ». La pratique est animée par notre Technicien d'Animation des APSA Adrien CRIBIER ou par un éducateur du club accueillant cette section.



Pour les **sportifs adhérents** :

1. D'un point de vue Psychosocial

- **Motivation** : Les rencontres sportives compétitives et loisirs sont un gage de développement de la motivation des personnes en situation de handicap. La régularité de la pratique s'acquiert par des entraînements hebdomadaires, destinés à préparer à la compétition. Le plaisir exprimé par la réussite lors d'une compétition est primordial pour ce public cible.

Comité Départemental du Sport Adapté 53 - Maison des Sports
109 Bis Avenue Pierre de Coubertin - 53 000 LAVAL
07.69.49.06.48 - cdsa53@gmail.com

- **Citoyenneté** : Le sportif FFSA se définit comme un sportif à part entière avec un impact positif sur son estime de soi : il participe alors à la vie associative et exerce sa citoyenneté. La pratique régulière et compétitive s'inscrit alors dans la construction d'un projet individuel et ou collectif dans lequel s'identifie le sportif.
 - **Inclusion sociale** : L'organisation de compétitions type Sport Adapté permettent au sportif d'être valorisé et non mis de côté comme ils peuvent l'être souvent dans le monde valide. Le réseau sportif Sport Adapté est un précieux outil à l'intégration.
 - **Santé** : Favoriser une pratique régulière, préconisée par l'Organisation Mondiale de Santé, est un gage de maintien de la santé physique et mentale et permet de conserver l'autonomie des personnes en situation de handicap notamment.
 - **Interaction** : Le développement et la diversification du réseau Sport Adapté favorise les échanges inter et intra structures avec les sportifs handicapés et valides lors des entraînements et manifestations. L'élargissement des capacités de communication et d'interactions positives avec les autres doit d'être un objectif pour chaque acteur du secteur Sport Adapté.
 - **Plaisir** : La recherche de plaisir et de la réussite est l'objectif de tout sportif valide et handicapé : la réussite renforcera l'estime de soi, la valorisation et ainsi le sentiment de plaisir.
2. **D'un point de vue Physiologique**
- **Coordination et dissociation segmentaire** : La pratique sportive et l'association de plusieurs tâches permettra de développer la coordination gestuelle ainsi que la dissociation entre le haut et le bas du corps : exemple d'un exercice de motricité au Basketball

Comité Départemental du Sport Adapté 53 - Maison des Sports
109 Bis Avenue Pierre de Coubertin - 53 000 LAVAL
07.69.49.06.48 - cdsa53@gmail.com

Comité Départemental Sport Adapté de la Mayenne

- **Prévention des blessures/pathologies** : Dans un souci d'état de santé générale, la pratique régulière d'une activité physique et sportive est primordiale afin d'assurer le développement et le maintien des capacités cardio-respiratoires, musculo-tendineuses et de prévenir l'obésité, fléau à l'origine de nombreuses pathologies.
- **Développement des capacités cognitives** : Mettre les sportifs face à une situation de défi ou de problème à résoudre va leur permettre de faire appel à leur mémoire et leur capacité de réflexion. Les conditionner à la compétition dès l'entraînement peut aussi leur permettre de gérer l'échec et la frustration avec plus de parcimonie. À l'inverse, la réussite favorisera le développement de la combativité et de l'esprit de gagne.

1. Les apports d'une pratique compétitive sont multiples :

- **Valoriser et Intégrer un sportif**
- **Favoriser le développement d'un projet sportif et individuel**
- **Evaluer la progression du sportif par le biais d'outils et d'un programme d'entraînement**
- **Favoriser l'accès à des événements festifs**

Séances Découvertes organisées

L'idée d'organiser des séances de découvertes dans les clubs désirant proposer un créneau Sport Adapté présentent deux objectifs pour les sportifs et l'association en question :

- Faire découvrir la pratique et le lieu de pratique pour les sportifs tout en diversifiant l'offre sportive
- Permettre à l'association de découvrir le public concerné et également de se faire connaître au- près des sportifs

Comité Départemental du Sport Adapté 53 - Maison des Sports
109 Bis Avenue Pierre de Coubertin - 53 000 LAVAL
07.69.49.06.48 - cdsa53@gmail.com

Nous avons organisé au cours de la saison 2021-2022:

- Rassemblement départemental jeunes : 02.10.2021
- Découverte athlétisme à Mayenne : 25.10.2022
- Découverte natation/aisance aquatique : 07.01.2022
- Soirée découverte sport adapté : 23.01.2022
- Tournoi découverte tennis de table à Gorron TT : 08.03.2022
- Découverte entretien physique à ALASCA : 10.03.2022
- Découverte tennis de table à Gorron TT : 15.03.2022
- Découverte école de sport jeunes ALASCA : 14.04.2022
- Découverte Escrime Château Gontier : 18.04.2022
- Découverte à l'Ancienne de Football de Château Gontier : 13 et 27.04.2022
- Découverte Athlétisme Stade Lavallois : 13.06, 20.06 et 01.07.2022
- Tournoi découverte Pétanque en mixité à Laval : le 24.06.2022
- Découverte Contest Saint Baudelle Football : 27.06.2022
- Découverte à l'AS Geneteil Basket et Futsal : 27.06.2022
- Découverte à l'AS Geneteil Multisports : 27.06.2022
- Découverte Football à l'US Changé : 30.06.2022

Comité Départemental du Sport Adapté 53 - Maison des Sports
109 Bis Avenue Pierre de Coubertin - 53 000 LAVAL
07.69.49.06.48 - cdsa53@gmail.com

- [Championnats Départementaux Para Sport Adapté](#)

L'idée d'organiser des Championnats permet aux sportifs d'accéder à des compétitions codifiées et donne un aspect de compétition dont certains sportifs ont besoin. Nous sollicitons des clubs sportifs affiliés ou non à la FFSA afin d'accueillir ces compétitions et nous les organisons en tant qu'entité départementale.

Ce secteur se développe de plus en plus sur le territoire mayennais et les sportifs et clubs en sont ravis.

Saison 2021-2022 :

- **Championnat départemental para Futsal adapté** : 5 soirées (le jeudi soir) + 1 soirée Finales à Laval (ALASCA)
- **Championnat départemental para Basket adapté** : 8 soirées (le jeudi soir) + 1 soirée Finales à Laval (ALASCA)
- **Championnat départemental para Foot à 7 adapté** : 1 après-midi à Changé (US Changé)
- **Championnat départemental para Badminton adapté** : 1 matinée à L'Huisserie (AS L'Huisserie)
- **Championnat départemental para Pétanque adapté** : 1 journée : 19.02.2022 à Changé (US Changé)
- **Championnat départemental para Tennis de table adapté** : 14.03.2022 à Laval (Laval Bourny TT)



Comité Départemental du Sport Adapté 53 - Maison des Sports
109 Bis Avenue Pierre de Coubertin - 53 000 LAVAL
07.69.49.06.48 - cdsa53@gmail.com

- Championnats Régionaux Para Sport Adapté

Les Championnats Régionaux Sport Adapté sont très bénéfiques pour le CDSA 53 d'un point de vue de la reconnaissance des sportifs, pour la notoriété du Sport Adapté en Mayenne et afin de développer le volet compétitif et événementiel du Sport Adapté mayennais. Le volet sportif est géré par le Conseiller Technique Fédéral de la Ligue, Antoine. De notre côté nous gérons l'événement, la presse et le contact des partenaires privés et publics.

- **Championnat régional para futsal adapté** : 28.02.2022 à Laval (porté par le CDSA 53 et ALASCA)
- **Championnat régional para foot à 7 adapté** : 12.03.2022 à Changé (porté par le CDSA 53)
- **Championnat régional para pétanque adapté** : 09.04.2022 à Laval (porté par le CDSA 53)



- Prestations en établissements/ clubs

LE MERCREDI MATIN (en alternance sur deux lieux) en établissement

Chaque mercredi, nous réalisons des séances multisports adaptées avec un public de foyers de vie : CAJ de ROBIDA et le Foyer Pierre Guichenev du Bourgneuf-la-Forêt.

Une semaine sur deux, les séances se déroulent en alternance à Port Brilllet ou au Bourgneuf-la-Forêt. Cette séance se déroule de 10 h à 11h 30. Ce programme bénéficie à 13 sportifs de ROBIDA et 9 sportifs du Bourgneuf. Nous réalisons des activités physiques et sportives adaptées de toutes sortes pour ce public qui a besoin de reconnaissance, d'être valorisé et de travailler sur les qualités physiques de souplesse, endurance. La notion de relaxation via des assouplissements et de renforcement musculaire (entretien en guise de mobilité) sont également judicieuses et nécessaires. Les valeurs d'entraide et de bienveillance sont également prônées.

Comité Départemental du Sport Adapté 53 - Maison des Sports

109 Bis Avenue Pierre de Coubertin - 53 000 LAVAL

Un vendredi sur deux, une séance est proposée au foyer Oasis à Neuville-sur-Vicom. Dix personnes sont présentes.
07.69.49.06.48 - cdsa53@gmail.com

LE VENDREDI MATIN (une semaine sur 2) en établissement

Un vendredi sur 2, nous réalisons des séances multisports adaptées avec un public de foyers de vie : le Foyer Oasis de Quelaines : 9 sportifs présents.

Cette séance se déroule à Quelaines au complexe sportif. La notion de relaxation via des assouplissements et de renforcement musculaire (entretien en guise de mobilité) sont également judicieuses et nécessaires. Les valeurs d'entraide et bienveillance sont également prônées.

LE MERCREDI SOIR (chaque semaine) en club

Chaque mercredi, le CTF du CDSA 53 est mis à disposition du club de l'AS L'Huisserie Badminton, club affilié à la FFSA afin d'animer la séance sport adapté pour 6 adhérents très passionnés par la pratique du Badminton en Sport Adapté.

- Évènements ponctuels

Soirée 99% Féminine

Afin d'affirmer les droits de la femme, nous avons renouvelé, ce Jeudi 3 mars 2022 la soirée 99% féminine qui avait bien fonctionné l'année dernière. Cette soirée vise à mettre à l'honneur la femme, et particulièrement mettre en lumière la place de la femme dans le sport. Trois activités ont été proposées : le karaté, le fitness et le tennis de table. Onze personnes ont pris part à cette soirée, durant laquelle beaucoup de rires et de sourires se sont dessinés sur les visages: objectif réussi!



Comité Départemental du Sport Adapté 53 - Maison des Sports
109 Bis Avenue Pierre de Coubertin - 53 000 LAVAL
07.69.49.06.48 - cdsa53@gmail.com

Les Beaux Défis Mayennais 2021

Évènement phare de la saison 2021/2022, les Beaux Défis Mayennais 2021, organisé le 14/09/2021 en collaboration avec la municipalité de Bonchamp-lès-Laval et les comités et clubs homologues. Il regroupait cette saison 85 sportifs, 20 éducateurs et 33 bénévoles d'associations (comités ou clubs homologues ou spécifiques sport adapté). Cet événement organisé sous le thème des JEUX PARALYMPIQUES a été un succès notamment grâce à nos partenaires sportifs, financiers (Carrefour et Harmonie Mutuelle) et la municipalité de Bonchamp.

UN GRAND MERCI A TOUS ET SURTOUT A NOS FIDELES BENEVOLES !



Comité Départemental du Sport Adapté 53 - Maison des Sports
109 Bis Avenue Pierre de Coubertin - 53 000 LAVAL
07.69.49.06.48 - cdsa53@gmail.com

2/ Secteur Sport Adapté Jeunes

Le Sport Adapté Jeunes (« SAJ ») est un secteur à part entière de la Fédération Française du Sport Adapté. Il regroupe l'ensemble des programmes destinés à tous les jeunes en situation de handicap mental et psychique âgés de moins de 21 ans et ayant droit à la scolarité. Le concept du SAJ s'inscrit comme la nécessaire continuité entre l'enseignement de l'éducation physique et sportive dispensé par les établissements de l'éducation spécialisée, et les pratiques sportives sous formes associatives. Le projet SAJ est intégré au projet d'établissement ou au projet associatif du club, en contribuant à :

- Répondre aux besoins des jeunes en situation de handicap,
- Rechercher le plaisir à travers la pratique sportive
- Exprimer et valoriser ses capacités
- Améliorer santé globale
- Développer des compétences physiques, cognitives, psycho-affectives et sociales
- Permettre un accès pour tous les jeunes à l'expression de leur citoyenneté, à travers la vie associative sportive

POUR QUI LE SAJ ?

- Enfants et adolescents accueillis en établissements spécialisés tels que les IME, les ITEP, les MECS, les Hôpitaux de jour, les CMPP...
- Elèves en situation de handicap mental et/ou psychique, ou présentant des troubles de l'apprentissage et des difficultés d'adaptation, scolarisés en ULIS
- Jeunes inclus en clubs sportifs affiliés à la FFSA

SAJ : « À chacun son programme ! »

Dans le cadre du projet fédéral 2018-2021, le réseau national SAJ composé d'élus du comité directeur, de référents techniques territoriaux et de commissions sportives nationales, a élaboré des programmes adaptés aux jeunes en situation de handicap.

SAJ – « Je découvre » : Dès la petite enfance. Initiation, découverte, innovation, créativité. Activités motrices pour les jeunes les plus éloignés de la pratique sportive.

Comité Départemental du Sport Adapté 53 - Maison des Sports
109 Bis Avenue Pierre de Coubertin - 53 000 LAVAL
07.69.49.06.48 - cdsa53@gmail.com



Sport Adapté Jeunes

PROGRAMME 2021-2022

Activités à destination des jeunes de 6 à 21 ans, scolarisés en SEES, SIPFP, SESSAD, ITEP, EREA, ULIS, SEGPA, SEHA...



Le Sport Adapté Jeunes en quelques mots

Pour qui ?

- Enfants et adolescents accueillis en établissements spécialisés : IME, SEES, SIPFP, ITEP, SESSAD, MECS, CMPP, hôpitaux de jour.
- Elèves en situation de handicap mental et/ou psychique, ou présentant des troubles de l'apprentissage et des difficultés d'adaptation, scolarisés en ULIS ou en SEGPA.
- Jeunes pratiquants en clubs sportifs en inclusion, adhérents ou non à la FFSA.

Pour quoi ?

- Répondre aux besoins des jeunes en situation de handicap : recherche de plaisir, santé, estime de soi.
- Développer des **compétences ré-investissables** sur le plan physique, cognitif, psycho-affectif et social.
- Permettre un accès pour tous les jeunes à l'expression de leur citoyenneté et de leurs talents à travers la vie associative sportive.

Quels objectifs ?

- Continuité entre l'enseignement des activités sportives dispensées dans les établissements et les pratiques sportives sous formes associatives.
- Développer les **compétences** physiques et sportives et la motivation pour aller plus loin dans ses propres capacités physiques.
- Permettre un accès pour tous à la vie associative.
- Ouvrir un espace de socialisation, favoriser une démarche participative, développer un sentiment d'appartenance à un projet commun.
- Participer à l'éducation par le sport en offrant une véritable culture sportive adaptée à l'âge et aux capacités de chacun.

Quelle offre ?

- SAJ « Je découvre » : Rencontres Départementales Découvertes, Ecole de Sport, Stages Multisports Adaptés Jeunes
- SAJ « Je joue » : Cycle d'Activités Sportives Adaptées et rencontres officielles inter-établissements via vos associations sportives.
- SAJ « Je m'entraîne » : Rencontres Régionales compétitives, journées/stages de perfectionnement / détection.

Programme Départemental - SAJ Je découvre

Le CDSA 53 organise différentes activités sportives adaptées :

C'est quoi ?

Un programme départemental exclusivement consacré aux enfants et aux adolescents en situation de handicap mental ou souffrant de troubles psychiques.

Le **Programme Activités Jeunes** se compose de séances sportives adaptées, à thème, lors desquelles les élèves des structures se retrouvent, sur une installation sportive, pour vivre un moment de partage, d'entraide et d'échanges autour d'une activité choisie : (exemple : Basket-ball)

SAJ Je découvre : les Activités Jeunes (structures)

28 Sept 2021	10h - 11h30	Journée Rentrée	Laval, Ex-Hippodrome
9 Novembre 2021	10h - 11h30	Jeux de Ballons	Laval, Salle Jean Monnet
1 Février 2022	10h - 11h30	Boxe / Karaté / Tir	Laval, Salle Jean Monnet
1 Mars 2022	10h - 11h30	Tir à l'Arc	Laval, Palindrome
3 Mai 2022	10h - 11h30	Jeux Collectifs	Laval, Ex-Hippodrome
23 Juin 2022	12h - 15h30	Course d'Orientation	Site Coupeau : 53940

Les **Stages Multisports Adaptés** sont accessibles pour chaque jeune désireux de réaliser des activités physiques et sportives adaptées durant les Vacances Scolaires. Les lieux des séances peuvent varier, aux alentours de Laval, en fonction des activités réalisées (exemple : Tir à l'Arc). Chaque journée est animée par 2 activités : une le matin et une l'après-midi avec possibilité de pique-niquer avec les animateurs.

Un forfait tarifaire à la demi-journée et à la journée vous sera demandé.

SAJ Je découvre : Les Stages Multisports Adaptés (individuel)

1er au 4 Nov 2021	10h30 - 15h30	Multisports	Laval et ses alentours
14 au 17 Fev 2022	10h30 - 15h30	Multisports	Laval et ses alentours
18 au 21 Avril 2022	10h30 - 15h30	Multisports	Laval et ses alentours
4 au 8 Juillet 2022	10h30 - 15h30	Multisports	Laval et ses alentours

A L'Ecole de Sport, chaque adhérent pratique une séance chaque mercredi : effectif limité

Une adhésion annuelle est requise en plus du prix de la licence.

A Laval	16h45 - 18h	Multisports	Gymnase rue de la Baclerie
A Château Gontier	13h30 - 14h45	Multisports	IME de la Maillardière

Programme Départemental - SAJ Je joue

Le CDSA 53 organise les Championnats Départementaux

Nouveautés 2021-2022 !

Mise en œuvre de Quatre Championnats Départementaux

Mise en place d'un Championnat Régional Natation Sport Adapté Jeunes : qualificatif pour le Championnat de France Natation Sport Adapté Jeunes

SAJ Je joue : les Championnats Départementaux Para Adapté

19 Octobre 2021	9h à 12h	Football à 5 ou 7	Changé, Rue des Bordagers
7 Décembre 2021	10h à 11h30	Basket-ball J1	Laval, Salle Jean Monnet
4 Janvier 2022	10h à 11h30	Basket-ball J2	Laval, Salle Jean Monnet

SAJ Je joue : les Rencontres Départementales Para Adapté

31 Mars 2021	12h30 à 15h30	Tennis de Table	Laval, Pascal Ménard
7 Juin 2022	12h30 à 15h30	Athlétisme	Laval, Stade P. De Coubertin

Et après ?

Il y aura peut être possibilité de l'intégrer dans une de nos Sections Sport Adapté de la Mayenne ou alors de faciliter l'inclusion dans un club valide.

Aparté pour les programmes

1. « J'apprends à Nager »

Ce programme ministériel relayé par la Ligue Sport Adapté sur le département mayennais, permet aux jeunes en situation de handicap ou présentant des troubles psychiques d'apprendre à développer « l'aisance aquatique » : à savoir également qu'un diplôme Sauv'nage (comportant 3 niveaux) est passé en fin de cycle (13 séances).

2. « Aisance Aquatique »

Ce programme relayé par la Ligue Sport Adapté sur le département mayennais, permet aux jeunes en situation de handicap ou présentant des troubles psychiques d'apprendre à développer « l'aisance aquatique » sur une semaine (Lundi au Vendredi) pendant la première semaine des vacances scolaires (Février et Avril 2022).

Comité Départemental du Sport Adapté 53 - Maison des Sports
109 Bis Avenue Pierre de Coubertin - 53 000 LAVAL
07.69.49.06.48 - cdsa53@gmail.com



Programme Régional



Programme National

SAJ Je découvre : Rencontres régionales SAJ

Date à confirmer	Défis du Lions	Cholet
20 Avril 2021	Beaux Défis	Ponts de Cé
Date à confirmer	Rugby SAJ	Cholet
3 Juin 2021 ?	Casquettes et Crampons	Nantes

SAJ Je m'entraîne : Championnats régionaux SAJ

27 janvier 2021	Championnat Régional Natation SAJ	Lieu à préciser
16 février 2021	Championnat interdépartemental Tennis de Table SAJ 44/85	85 (lieu à préciser)
18 février 2021	Championnat interdépartemental Tennis de Table SAJ 49/53/72	49 (lieu à préciser)
30 mars 2021	Championnat interdépartemental Athlétisme SAJ 49/53/72	72 (lieu à préciser)
01 avril 2021	Championnat interdépartemental Athlétisme SAJ 44/85	44 (lieu à préciser)
20 avril 2021	Championnat interdépartemental Football SAJ 49/53/72	53 (Changé)
20 avril 2021	Championnat interdépartemental Football SAJ 44/85	85 (lieu à préciser)
9 juin 2021	Rencontre des sélections départementales Football SAJ	Lieu à préciser

La Fédération Française de Sport Adapté propose plusieurs rencontres nationales et des championnats de France spécialement dédiés aux enfants et adolescents en situation de handicap mental ou souffrant de troubles psychiques.

SAJ Je découvre : Rencontre nationale SAJ

Jun 2021	Jeux Nationaux SAJ	La Réunion (974)
----------	---------------------------	------------------

SAJ Je m'entraîne : Championnat de France SAJ

18-20 Mai 2021	Championnat de France Natation SAJ	Neuville de Poitou (86)
25-27 Mai 2021	Championnat de France Football SAJ	Méjannes le Clap (30)
1-3 juin 2021	Championnat de France Athlétisme SAJ	Moirans (18)
8- 10 juin 2021	Championnat de France Tennis de Table SAJ	Poitiers (86)
15-17 juin 2021	Championnat de France Basket-ball SAJ	A confirmer

Comité Départemental du Sport Adapté 53 - Maison des Sports
109 Bis Avenue Pierre de Coubertin - 53 000 LAVAL
07.69.49.06.48 - cdsa53@gmail.com

- Activités Jeunes (programme ci-dessus) : 20 sportifs en moyenne

Les Activités Jeunes, comme les Activités Motrices (pour les adultes) sont organisées le mardi matin de 10h à 11h30 un mardi par mois. L'idée est d'offrir un accès aux activités physiques et sportives adaptées pour un public jeunes (jusqu'à 19/20 ans) de classes ULIS, IME ou ITEP afin de pratiquer une activité sportive dans un environnement favorisant la réussite, la prise de plaisir et dans un cadre sécurisant. Les rencontres entre classes sont aussi un moyen de se faire de nouveaux amis.

Un lien entre ces activités et les clubs sport adapté est fait.



- Les écoles de sport : mis à disposition ALASCA (programme ci-dessus)

Notre CTF du CDSA 53 anime un créneau le mercredi après-midi avec 10 adolescents et un créneau le jeudi avec 4 enfants de 9 ans.

Ces créneaux sont créés pour des jeunes avec des difficultés mentales et ou psychiques assez lourdes et qui ne peuvent pas aller dans un créneau en inclusion dans un club. Aussi, le répit familial est recherché via la création de ces créneaux. Lors de ces séances multisports nous abordons des notions de coordination, dissociation segmentaire, développement de la motricité, le bien vivre ensemble, la cohésion de groupe : TOUT PASSE PAR LE JEU (avec ou sans ballons ou autre matériel pédagogique) : nous réalisons beaucoup d'activités sportives connues et nouvelles : Handball, Futsal, Tir à l'arc, Athlétisme, Jeux traditionnels, Poull-ball, Tchoukball etc ...

Un lien entre ces activités et les clubs sport adapté est fait.

Comité Départemental du Sport Adapté 53 - Maison des Sports
109 Bis Avenue Pierre de Coubertin - 53 000 LAVAL
07.69.49.06.48 - cdsa53@gmail.com

- Stage Multisports Adaptés

Les Stages Multisports Jeunes adaptés sont créés afin d'occuper les jeunes pendant les vacances scolaires et dans un but de répit familial.

A chaque période de vacances scolaires nous proposons un stage de 2 à 5 jours sur la deuxième semaine des vacances scolaires. En moyenne nous avons entre 8 et 12 jeunes sur chaque stage : cette saison des stages ont eu lieu aux vacances :

1. Novembre 2021 : 2 au 5
2. Décembre 2021 : 20 au 22
3. Février 2022 : 14 au 17
4. Mai 2022 : 19 au 22
5. Juillet 2022 : 4 au 8

Un lien entre ces activités et les clubs sport adapté est fait.



Comité Départemental du Sport Adapté 53 - Maison des Sports
109 Bis Avenue Pierre de Coubertin - 53 000 LAVAL
07.69.49.06.48 - cdsa53@gmail.com

- Championnats Para Sport Adapté Jeune

- **Championnat départemental para football adapté SAJ** : 2 matinées (8 Décembre 2021 et 4 Janvier 2022)
- **Championnat départemental de para basket adapté SAJ**: 2 matinées (19 Octobre 2021 et 5 mai 2022)
- **Championnat départemental para tennis de table SAJ** : le 31.03.2022 à Laval (Laval Bourny TT)
- **Championnat départemental para athlétisme SAJ** : le 07.06.2022 à Laval (Stade Lavallois Athlétisme)



Comité Départemental du Sport Adapté 53 - Maison des Sports
109 Bis Avenue Pierre de Coubertin - 53 000 LAVAL
07.69.49.06.48 - cdsa53@gmail.com

- Stage Aisance Aquatique

Le Programme Aisance Aquatique est un programme porté par la Ligue Sport Adapté des Pays de la Loire et porté sur le territoire mayennais pour un public de moins de 14 ans qui souhaite développer des capacités à se débrouiller dans l'eau (entrée, sortir, s'immerger, se déplacer) en toute sécurité ou un apprentissage de la nage (pour les plus aguerris). Programme créé suite au grand nombre de noyades constatées lorsqu'un jeune tombe à l'eau dans un étang, une rivière ou autre.

Nous réalisons ce programme en inclusion avec les maitres-nageurs de la piscine de saint Nicolas pendant les périodes de vacances scolaires.

Un premier stage d'aisance aquatique a eu lieu du lundi 7 au vendredi 18 février 2022. C'était un stage en inclusion pour 5 jeunes du CDSA 53. Une progression notable a été observée au cours des séances, avec comme résultats l'obtention :

- Du niveau 1 pour trois jeunes
- Du niveau 2 pour un jeune
- Du niveau 3 pour une jeune

Un second stage d'aisance aquatique a eu lieu du Lundi 11 au Vendredi 23 Avril 2022. C'était un stage en inclusion pour 4 jeunes du CDSA 53. Une progression notable a été observée au cours des séances, avec comme résultats l'obtention :

- Du niveau 1 pour un jeune
- Du niveau 2 pour deux jeunes
- Du niveau 3 pour un jeune

Un troisième stage d'aisance aquatique a eu lieu du Lundi 4 au Vendredi 15 Juillet 2022. C'était un stage en inclusion pour 2 jeunes du CDSA 53. Une progression a été observée au cours des séances, avec comme résultats l'obtention :

- Du niveau 2 pour deux jeunes
- Du niveau 3 pour un jeune



Comité Départemental du Sport Adapté 53 - Maison des Sports
109 Bis Avenue Pierre de Coubertin - 53 000 LAVAL
07.69.49.06.48 - cdsa53@gmail.com



Comité Départemental Sport Adapté de la Mayenne

- Programme « J'apprends à nager »

Le Programme J'apprends à Nager est un programme ministériel décliné par la Ligue Sport Adapté des Pays de la Loire et porté sur le territoire mayennais pour un public jeune qui souhaite passer le diplôme du Sauv'nage ou de l'explora nage : ce programme est à destination des structures médico-sociales pour l'apprentissage des capacités aquatiques pour un public jeune en situation de handicap mental ou ayant des troubles psychiques : cette saison nous devions en mettre un en place avec le SESSAD GEIST de Laval mais le plan n'a pas abouti : il sera mis en place la saison prochaine.

Comité Départemental du Sport Adapté 53 - Maison des Sports
109 Bis Avenue Pierre de Coubertin - 53 000 LAVAL
07.69.49.06.48 - cdsa53@gmail.com



3/ Secteur Sport Santé

- **Randonnées Marches SA Santé : 20 sportifs en moyenne**

Ces randonnées découlent du programme de la fédération française du sport adapté et des Pays de la Loire « Bouger avec le Sport Adapté » qui a pour but de maintenir l'autonomie d'un public en situation de handicap lourd ou en perte d'autonomie. (type foyer de vie, MAS, CAJ etc...)

Faire la promotion de ce programme « Bouger avec le Sport Adapté » par la mise en place de ces randonnées qui ont lieu une fois par mois est l'objectif du CDSA 53. Pour voir le programme animé cette saison 2021/2022 sur le département mayennais, nous vous laissons observer le programme ci-dessous.

Le programme plait beaucoup et est animé sous ce format : 35 randonneurs en moyenne à chaque sortie

- Temps de pique nique
- Sensibilisation à la nutrition, hydratation, la nécessité de faire une activité physique et sportive adaptée etc...
- Randonnée (3 parcours proposés au choix) : 4 km sans dénivelé, 5-6 km avec dénivelé et découverte de la marche nordique.



Comité Départemental du Sport Adapté 53 - Maison des Sports
109 Bis Avenue Pierre de Coubertin - 53 000 LAVAL
07.69.49.06.48 - cdsa53@gmail.com

Comité Départemental Sport Adapté de la Mayenne

Dates	Horaires	Manifestations	Lieux
mardi 12 octobre 2021	12h30 à 16h	Pique Nique + Randonnée	Saint Berthevin, Coupeau
mardi 23 novembre 2021	12h30 à 16h	Pique Nique + Randonnée	L'Huisserie, le Bois
mardi 14 décembre 2021	12h30 à 16h	Pique Nique + Randonnée	Forcé, l'Orbière
mardi 11 janvier 2022	12h30 à 16h	Pique Nique + Randonnée	Château-Gontier, Halage
mardi 15 mars 2022	12h30 à 16h	Pique Nique + Randonnée	Changé, Plan d'eau
mardi 26 avril 2022	12h30 à 16h	Pique Nique + Randonnée	Gorron, la Colmont
mardi 24 mai 2022	12h30 à 16h	Pique Nique + Randonnée	Mayenne, La Pellerine
mardi 21 juin 2022	12h30 à 16h	Pique Nique + Randonnée	Entrammes, à définir
mardi 13 juillet 2021	12h30 à 16h	Pique Nique + Randonnée	Ballots, la Rincerie

- [Programme « Bouger avec le Sport Adapté » : SA SANTE](#)

Ce programme « Bouger avec le Sport Adapté » qui a pour but de maintenir l'autonomie d'un public en situation de handicap lourd ou en perte d'autonomie. (type foyer de vie, MAS, CAJ etc...) est dirigé par la Ligue Sport Adapté des Pays de la Loire.

L'idée est d'améliorer la qualité de vie de ce public via ce programme qui a un objectif ponctuel et sur le long terme.

Nous réalisons ce programme de 15 séances (un mardi sur 2 de 14h à 15h30) avec le Foyer de vie de ROBDDIA : 8 bénéficiaires au total. Des tests sont réalisés en amont du programme et un objectif est fixé à chacun. A travers ce cycle de séances, nous recherchons la dépense énergétique, le renforcement des tissus et le bien vivre ensemble (avec un groupe de jeunes et de personnes âgés). Il sera renouvelé la saison prochaine avec le même groupe et la même structure.

MON EQUILIBRE STATIQUE

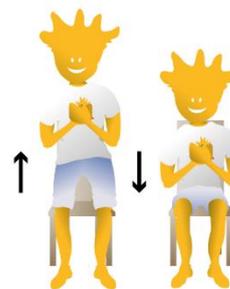


Je reste le plus longtemps possible sur une jambe, sans bouger.

Conseil : Je regarde bien droit devant moi !



LA FORCE DE MES JAMBES



Je me lève et je me rassois le plus de fois possible sans m'aider de la chaise.

(pendant 30 secondes)

Conseil : Je pense à bien respirer !

Comité Départemental du Sport Adapté 53 - Maison des Sports
109 Bis Avenue Pierre de Coubertin - 53 000 LAVAL
07.69.49.06.48 - cdsa53@gmail.com

4/ Secteur Administratif

- [Mailing et contact hebdomadaire](#)

Pour la communication interne, le CTF du CDSA 53 est en contact permanent avec les acteurs du CDSA 53 : éducateurs sportifs et membres du bureau afin de faire vivre l'association et être force de proposition sur des nouveaux projets.

Pour la communication externe et de manière quotidienne, le CTF du CDSA 53 est en lien permanent avec les acteurs qui font et entourent le Sport Adapté de la Mayenne : les partenaires fédéraux (FFSA, Ligue et Comités), les partenaires sportifs (clubs et comités homologues), les partenaires financiers et les partenaires institutionnels (collectivités territoriales) et les structures médico-sociales et sportifs participants ou souhaitant participer à notre offre sportive (loisir ou compétition).

- [Soutien personnalisé aux clubs affiliés](#)

Le CTF du CDSA 53 doit favoriser le développement de l'offre sportive en Mayenne pour le public ciblé. Ainsi, un soutien permanent au club affilié FFSA est obligatoire afin d'aider sur le terrain ou de manière administrative pour le bon fonctionnement des créneaux. Sur le PSF le soutien est assez important pour les nouveaux clubs notamment.

- [Demandes de subventions](#)

Pour les demandes de subventions, le CTF du CDSA 53 réalise des dossiers annuels afin de récupérer des fonds pour des actions ou le fonctionnement du CDSA 53 :

1. Dossier FDVA : pour le fonctionnement du CDSA 53
2. Dossier PSF : pour des actions précises subventionnables via la note de cadrage de l'ANS et la FFSA
3. Dossier CPAM : pour une action nouvelle

Ces dossiers nous permettent d'obtenir des sommes prépondérantes pour le fonctionnement et le développement du CDSA 53.

Comité Départemental du Sport Adapté 53 - Maison des Sports
109 Bis Avenue Pierre de Coubertin - 53 000 LAVAL
07.69.49.06.48 - cdsa53@gmail.com

- Participation à l'Equipe Technique Régionale

Chaque CTF des Comités Départementaux Sport Adapté des Pays de la Loire, participe à l'Equipe Technique Régionale avec différentes actions :

1. Participations aux manifestations nationales et/ou régionales à grande ampleur sur le territoire régional
2. Participations aux réunions ETR : 4 ou 5 dans la saison afin de développer le Sport Adapté Ligérien
3. Animation d'une Commission Sportive : animation de la Commission Futsal/foot à 7 pour notre CTF

- Animation des réseaux sociaux et Newsletters

Nous animons les réseaux sociaux et notre site internet dès qu'une rencontre jeunes ou adultes.

C'est le service civique et le chargé de communication qui se chargent d'animer les réseaux sociaux et le site internet.

Nous avons également relancé la Newsletter bi mensuelle afin d'informer tout le réseau de nos partenaires (privés, publics, financiers, institutionnels, fédéraux, sportifs etc...) de nos actions hebdomadaires et mensuelles.

- Animation des réunions et l'assemblée générale

Nous animons des réunions tous les 3 mois, et notre Assemblée Générale en début de saison, avec des bénévoles et notre technique fédérale.

**NOUS COMPTONS CETTE SAISON 2021-2022 : 487 licenciés et 10 clubs affiliés à la
FFSA contre :**

- 319 licenciés et 8 clubs affiliés en 2020-2021
- 363 licenciés et 6 clubs affiliés en 2019-2020
- 324 licenciés et 6 clubs affiliés en 2018-2019

Comité Départemental du Sport Adapté 53 - Maison des Sports
109 Bis Avenue Pierre de Coubertin - 53 000 LAVAL
07.69.49.06.48 - cdsa53@gmail.com