

PROGRAMME HANDI'FORM

Le programme **Handi'Form** a pour but d'accueillir des personnes en situation de handicap moteur ou sensoriel souhaitant (re)devenir un peu plus actifs. L'objectif est de proposer un programme adapté à vous et de vous aider à trouver une activité proche de chez vous.



Les **objectifs** de ce programme sont ;

- Retrouver une vie plus active
- Lutter contre la sédentarité
- Améliorer les capacités fondamentales liées à la santé
- Découvrir une multitude d'activités

Le programme se déroule aux alentours de Saint-Etienne et dure 16 semaines (reconductibles), il se compose de plusieurs étapes. Avant de débiter les séances, nous vous proposons une évaluation individuelle des capacités fonctionnelles (souplesse, force, endurance, équilibre, coordination) afin d'évaluer les points essentiels à travailler. Par la suite, le programme est composé de 2 séances par semaine, une séance en présentiel, et une séance à faire chez vous (écrite et partagée au bénéficiaire). A chaque séance, l'activité change car l'objectif est de découvrir une multitude d'activités tout en travaillant sur tous les aspects vus lors de l'évaluation. Le choix des activités dépendra des résultats aux tests et sera transversal par rapport aux autres profils des autres personnes inscrites. Enfin, en fin de cycle nous réaliserons à nouveaux les tests, afin d'établir un bilan et observer les évolutions et la progression.

Voici quelques exemples d'**activités** ;

Travail de	L'endurance Le cardio	La coordination L'équilibre	La souplesse La force Le cardio	La souplesse La coordination	La confiance en soi	Tout ce qui a été vu
Exemples d'activités	Randonnée Parcours de santé Course d'orientation	Badminton Escrime Golf Sarbacane Tennis de table Boccia	Renforcement musculaire	Pilates et stretching	Préparation mentale Relaxation	« Circuit training » du programme

PROGRAMME HANDI'FORM



Dates (sous réserve de validation des prestataires et locations de salles) :

- Les jeudis matins de 9h à 10h30
- Plusieurs périodes dans l'année:
 - D'avril à juin 2024
 - De septembre à décembre 2024
 - De février à mai 2025

INSCRIPTION:

- Critères d'inscription : ne pas avoir de licence dans un club ou section handisport
- Tarif : 50€ pour les 2 bilans et les 16 séances en présentiel et pour les 16 séances écrites.
- Inscription par mail et règlement à effectuer par chèque à l'ordre du COMITE DEPARTEMENTAL HANDISPORT DE LA LOIRE à l'adresse suivante : Maison Départementale des Sports - 4 rue des Trois Meules BP 90144 42012 Saint Etienne Cedex 2
- Prévoir un certificat médical pour la réalisation des activités