LES PROPOSITIONS SPORTIVES DU CENTRE D'ACTIVITES PHYSIQUES ET SPORTIVES

POUR LES ACTIVITES EXTERIEURES (EN VERT), UNE PERMISSION DU MEDECIN PSYCHIATRE EST NECESSAIRE

Eveil corporel – 1 fois par semaine pour chaque unité

L'éveil corporel s'apparente à un temps de gym douce d'une quinzaine de minutes. Nous intervenons dans chaque unité d'entrant, une fois par semaine. C'est un moment de calme et de détente qui permet d'aborder en douceur l'activité physique.

Hip Hop – Lundi matin – 10h30-11h30 – Espace Aristide Briand (Montrouge)

L'activité danse hip-hop se déroule à l'espace Aristide Briand à Montrouge. Ce temps de rencontre en musique propose d'apprendre quelques pas de hip-hop et chorégraphies.

Cette activité est idéale pour le travail d'équilibre, le renforcement du tonus postural, l'amélioration de l'aisance corporelle par la mise en place de mouvements coordonnés et dissociés ou simplement pour retrouver du rythme. Tout ce travail vise bien entendu à renforcer l'estime de soi.

Football – Lundi Après-Midi – 14h30-15h30- Stade de la Plaine (Clamart)

L'activité football se pratique tous les lundis après-midi sur les petits terrains de football au Stade de la Plaine. Le nombre de participants peut varier d'une dizaine à une quinzaine de participants. Nous avons adapté certaines règles afin de pouvoir accueillir le plus grand nombre et permettre à tout le monde d'intégrer ce groupe. Peu importe le niveau de pratique, tout le monde y a sa place, le seul mot d'ordre étant de "jouer pour le plaisir"!

Cette activité développe l'esprit d'équipe et de compétition. L'aspect collectif et ludique permet un vrai travail de partage, de lien et de resocialisation.

Basketball – Mardi matin – 10h30-11h30 – Stade Léo Lagrange (Chaville)

Le Basketball se déroule tous les mardis matin. Nous avons jusqu'à une quinzaine de participants sur cette activité, ce qui permet de faire plusieurs équipes et plusieurs matchs.

Ce sport collectif présente les mêmes avantages que le football. Il peut cependant être plus accessible à certains du fait de la maîtrise du ballon avec les mains.

Marche – Mercredi matin – 10h30-12h – Forêt de Meudon

La marche est notre activité extérieure la plus accessible à tous. Elle offre de nombreux avantages. La marche ne demande aucune technicité particulière, elle se pratique au rythme de chacun et la difficulté peut être modulée à travers le rythme ou le dénivelé.

L'effort long mais peu intense va procurer de nombreux bénéfices physiques, que ce soit pour le renforcement musculaire ou pour les systèmes cardio-respiratoire. C'est aussi une activité conseillée pour reprendre l'activité physique en douceur.

Run and Bike – Jeudi après-midi – 14h-15h30 – Forêt de Meudon

Venez participer à l'activité Run and Bike du Jeudi matin, peu importe votre rythme ou votre endurance! Selon votre envie, vous pouvez choisir de faire du vélo, de la course à pied ou un peu des deux. L'activité dure 1h30 environ en comptant le temps de préparation, les temps d'effort mais aussi les temps de pause. L'activité s'adapte au rythme et l'endurance de chacun avec la possibilité de faire plusieurs allures entre ceux qui (re)découvrent une activité physique et ceux déjà à l'aise.

L'activité Run and Bike est l'une de nos activités "individuelle en groupe" où le bénéficiaire pourra simplement se fixer ses objectifs, rechercher ses propres limites, sans aucun aspect de compétition. En soi, elle permet à chacun d'être en mouvement et à son rythme!

Si l'activité permet de créer un sentiment de bien-être, elle permet également un mieux-être. Au fur et à mesure de sa pratique, le bénéficiaire pourra se sentir plus tonique, plus endurant ou moins essoufflé, plus motivé aussi et lui donner l'envie de s'y inscrire dans la durée.

Gym Douce Yoga – Jeudi après-midi – 14h30-15h30 – Stade Maurice Arnoux (Montrouge)

L'activité Yoga gym douce est but de détente et de bien-être. Souvent en petit comité. La séance est structurée par un temps d'échauffement et d'auto massage, un enchaînement d'une posture de yoga, des étirements et un temps de relaxation. Cette activité permet la détente musculaire et le relâchement des tensions. Elle va permettre aussi à chacun d'y trouver un bien être, d'apaiser certaines angoisse, de réduire l'anxiété, le stress, les ruminations... C'est une activité accessible à tous, qui ne demande pas de technicité ou de compétence particulière et qui va venir renforcer l'estime de soi.

***Renforcement Musculaire – Lundi, Mardi, Jeudi : 16h30-17h30 – Vendredi :
14h-16h***

Le renforcement musculaire a lieu tous les soirs à salle du CAPS, sauf le mercredi. C'est un temps libre où chacun vient quand il le souhaite et reste le temps qu'il veut. Nous mettons à disposition du matériel sportif comme des vélos, rameurs, machines de musculation... Nous sommes là pour vous accompagner, vous guider et bien sûr, vous encourager ! C'est aussi un moment de convivialité !

***Tennis de Table – Vendredi après-midi - 14h30-15h30 – Espace Aristide Briand
(Montrouge)***

L'activité Tennis de Table permet une pratique individuelle dans le jeu d'opposition. L'espace et les tables qui nous sont prêtées nous permettent de faire varier les séances et de les adapter entre ceux qui préfèrent faire de simples échanges, ceux qui souhaitent faire des ateliers d'entraînement et ceux qui aimeraient se rencontrer sur des matchs.

Cette activité permet d'améliorer les coordinations, les dissociations, la régulation tonique mais aussi la rapidité d'exécution du mouvement. L'équilibre est également mis en jeu notamment à travers les changements d'appuis et les transferts de poids. C'est une activité dont l'intensité et les objectifs dépendent de chacun. Elle permet facilement de mettre le corps en mouvement et de s'amuser.