

HEP!

Histoire, Événements, Propos
/ Adapei Loire

#23

de mars à septembre
2019

Dossier

Sport et activités physiques

Décryptage

Les bienfaits de
l'activité physique
sur la santé

Vie pratique

Quels clubs
de sport
choisir ?

Association de parents et amis
de personnes en situation de handicap,
reconnue d'utilité publique

ada
Bien dans
ma vie
pei LOIRE



Robert Grand,
Président d'Adapei Loire

A quelques heures de l'ouverture de l'Unité Centrale de Production Alimentaire (UCP) d'Andrézieux, le moment est opportun pour évoquer un des dossiers phares de l'association.

Pour une bonne nutrition, deux ingrédients sont nécessaires : une alimentation équilibrée et de l'activité physique. Ce numéro de HEP évoque largement l'activité et, pour ma part, je souhaite revenir sur l'UCP. C'est sous la Présidence d'Antoine Robert que ce dossier a été lancé avec une idée simple : faire mieux à coûts constants. Au moment où j'écris ces lignes, le site n'est pas encore ouvert, mais ce sera un succès ! Tous les intervenants qui ont approché ce dossier nous disent que ce sera un outil fabuleux.

Aucun effort n'a été épargné pour que ça marche mais on croise les doigts car nous sommes dans un domaine tellement Français qu'il est inimaginable d'échouer. Et si on fournissait tous les jours aux personnes accueillies chez nous une restauration qui fasse mieux que les grandes multinationales du secteur ? C'est le pari un peu fou que se sont lancés il y a plusieurs années deux compères qui étaient respectivement Président et Directeur Général. Un restaurant ouvert au monde ordinaire ouvrira quelques mois plus tard et j'espère bien pouvoir y inviter nos financeurs, nos partenaires et les élus qui nous font confiance.

Je vous laisse découvrir ce numéro de HEP en compagnie des spécialistes de l'activité physique et du sport.



Facile à lire et à comprendre

Il y a une nouveauté importante pour Adapei.

Adapei Loire a construit une Cuisine Centrale pour que les repas soient mieux qu'avant.

La Cuisine Centrale est dans la ville d'Andrézieux Bouthéon.

Elle va faire des bons repas avec les mêmes prix qu'avant.

Elle va préparer à manger pour toutes les personnes de Adapei.

page 3
Les brèves



Notre actualité en un clin d'oeil

page 4
Décryptage



Les bienfaits de l'activité physique sur la santé

pages 5 à 9
Le dossier



Sport et activités physiques

pages 11 à 12
Vie des établissements



L'actualité de nos établissements

page 13
Vie pratique



Quels clubs de sport choisir ?

page 14
Partenaire



Les ateliers « Intégration Handicap »

page 15
EsatPro 42



Toute l'actualité d'esatpro42

pages 16 à 18
Vie associative



Faire du sport, le plaisir avant tout !



L'Entreprise Adaptée E.V.S (Espace Vert Service) de Roanne est fière de brandir son trophée de la 1^{ère} place pour l'épreuve du tir à la corde.

Cette journée sportive inter-entreprises, organisée par l'association SportEco, réunit 12 entreprises avec pas moins de 180 participants.



La résidence Dorian en lumière

Construite en 1912, la résidence Dorian a été classée « Maison remarquable » par la ville du Coteau. À l'occasion de la fête des lumières, le 8 décembre, la municipalité a proposé à l'établissement un « son et lumière » sur la façade, faisant par la même occasion l'animation d'un marché de Noël tout proche.

De nombreux Costellois ont pu voir la résidence comme ils ne l'avaient jamais vue et les usagers ont pu profiter du spectacle, bien installés dans le parc de l'établissement.

Retrouvez les vidéos sur notre page Youtube : Adapei Loire

14 / 10 / 2018

34^È ÉDITION DE LA COURSE D'INTÉGRATION D'ALGERNON

- 3 jours à Marseille
- 4 131 participants de la France entière
- 5 km
- 42 participants représentant Adapei Loire



Encore plus d'actualités Adapei Loire ?

Rendez-vous en page 19 – Rubrique « Gardons le contact »

Les bienfaits de l'activité physique sur la santé

Quel que soit l'âge, une activité physique quotidienne est bénéfique pour la santé : elle renforce le système immunitaire, aide à lutter contre les virus (rhume, grippe...) et prévient certaines maladies (hypertensions artérielles, maladies cardiovasculaires...). L'activité physique n'est pas forcément un effort intense. Pour porter ses bénéfices, elle doit être régulière.



Sur le cœur

Développe le cœur et les poumons en stimulant la croissance de nouveaux vaisseaux sanguins. Permet de baisser la tension artérielle et le rythme cardiaque, réduisant ainsi les accidents cardiaques et les maladies chroniques respiratoires. La circulation sanguine est améliorée et le système veineux renforcé.



Sur le contrôle de son poids

Permet de réguler la prise de poids et de lutter contre le surpoids, l'obésité et le diabète de type 2.



Sur les articulations

Favorise la croissance et la multiplication des cellules cartilagineuses et préserve des problèmes d'arthrose et des lésions articulaires.



Sur le squelette

Prévient l'ostéoporose en stimulant la régénération osseuse : les os gagnent en densité et sont donc plus résistants. En se développant, les muscles participent aussi à la protection des os car ils sont des amortisseurs en cas de choc.



Sur le cerveau

Contribue à une bonne santé mentale en améliorant les performances cognitives, les capacités d'apprentissage, de concentration et de mémorisation.



Sur la qualité de vie et le bien-être

Améliore le bien-être physique et mental. Favorise le sommeil et lutte contre le stress, l'insomnie et la dépression. Développe la confiance en soi, la bonne humeur et procure un bien-être rapide et général.



L'activité physique est donc un moyen de se dépasser, de progresser, de favoriser l'estime de soi et d'entretenir sa santé durablement. En charge de la qualité de vie des personnes qu'elle accompagne, Adapei Loire a intégré l'accès à une activité physique et/ou sportive adaptée pour les personnes accompagnées de manière personnalisée, encadrée et progressive en lien avec leur projet personnalisé.

Bouger et bien manger : Adapei Loire travaille également sur le volet nutrition qui fera l'objet du prochain Hep !

Sport et activités physiques



Dans la définition de son projet d'accompagnement des personnes en situation de handicap exprimé dans son PROJET ASSOCIATIF, Adapei Loire considère le sport et l'activité importantes sous deux angles : le développement de la communication et la santé.

Nul doute que le sport, et l'activité physique en général, procurent bien-être moral comme physique, et que leur pratique est développée de manière coordonnée et adaptée dans le cadre de nos établissements.



« L'association encourage la communication sous toutes ses formes : ...L'expression par les activités corporelles : activités physiques, sensorielles et motrices... »

Projet associatif, Principes d'accompagnement – Communication, page 8

« La famille est associée à l'élaboration et à la mise en œuvre des protocoles de soins. Une attention particulière est portée à la nutrition, l'activité physique,... »

Projet associatif, La santé, page 16

Le dossier

Sport et activités physiques

La racine du mot sport vient du vieux français **desport** et signifie divertissement, plaisir physique ou de l'esprit. L'adaptation des pratiques du sport permet l'ouverture de cette activité à tous, il s'agit de l'activité physique adaptée.

L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE

Le sport regroupe les formes d'activités physiques qui, à travers une participation organisée ou non, ont pour objectif l'expression ou l'amélioration de la condition physique et psychique, et les relations sociales*.

Le sport existe partout dans le monde et depuis toujours, il est quasi universel dans le temps et dans l'espace humain. La pratique du sport adapté met en avant le plaisir, la santé, l'éducation ou l'épanouissement personnel.

L'activité physique adaptée est l'ajustement de la pratique sportive à destination des personnes porteuses de handicap.



Une certaine forme d'adaptation est cependant nécessaire, par exemple en ajustant les règles aux niveaux de déficience ou de handicap mais aussi à l'environnement de la personne. Pour ce faire, il est aussi nécessaire d'adapter, voire de créer ce qui est appelé un élément de médiation, ballon par exemple cohérent avec les particularités des personnes, par exemple utiliser un ballon avec des anses pour améliorer la préhension ou encore intégrer des grelots afin de permettre aux personnes malvoyantes de participer.

L'ACTIVITÉ PHYSIQUE DÉVELOPPE SANTÉ ET AUTONOMIE

Comme la nutrition, le sport dans les établissements Adapei Loire constitue un moyen pour préserver la santé, pas uniquement physique mais aussi psychique.

La mise en mouvement améliore la motricité générale du corps ainsi que la motricité fine. Ainsi il aide à réguler ses mouvements, sa force. Il lutte contre la sédentarisation et prévient les maladies cardiovasculaires et respiratoires.

Le bien être sur la santé psychique n'est plus à démontrer car la dépense énergétique liée à l'activité physique vient jouer un rôle de protecteur contre l'anxiété, le stress et la dépression. Lorsqu'on entraîne son corps, on stimule son cerveau.

Le sport est la mise en jeu du corps. L'appropriation du corps par le mouvement, par la motricité façonne l'image mentale du corps. Cette image, appelée schéma corporel, est indispensable à une meilleure autonomie dans la vie quotidienne : se déplacer, se laver, maîtriser ses gestes, sa force, son équilibre...

Par sa diversité, l'activité physique se retrouve dans les projets personnalisés sous forme d'exercices physiques se pratiquant sous forme de jeux individuels ou collectifs pouvant aussi donner lieu à des rencontres, voire des compétitions.



Le sport donne plus confiance en ses propres capacités et soutient la confiance en soi par les actions positives réalisées dans un groupe.

Le sport est un levier à l'inclusion, la santé. Il rassemble, s'adapte, gomme le handicap, casse les murs des institutions en ouvrant sa pratique dans les quartiers tout en mêlant des sportifs. ■

L'ACTIVITÉ PHYSIQUE FACTEUR D'INCLUSION SOCIALE

Visant la solidarité et le respect de l'autre, l'activité physique favorise l'intégration et la reconnaissance des personnes en situation de handicap dans la communauté.

Pratiqué dès l'enfance, comme dans les IME (Instituts Médico-Educatif), il donne des bases de compétences. À Adapei Loire, le sport est pratiqué dans l'enceinte des établissements, mais aussi à l'extérieur avec le soutien des communes et des clubs sportifs environnants. On retrouve des groupes dans les gymnases, les piscines, les stades pour pratiquer vélo, basket, football. Ces séances sont partagées ou non avec les autres pratiquants.

Et puis, lorsque les compétences sociales sont assez solides, la personne ou le groupe de personnes peut intégrer un club.



SPORT TRUCK

3 jours, 3 sites, 350 participants et de beaux moments partagés !

Les 11, 12 et 13 juin 2018, le « Sport Truck » West Coast Adventure a sillonné 3 sites Adapei Loire pour une opération de sensibilisation à la pratique d'activités physiques.

Le coach sportif est venu avec son camion aménagé et son matériel technique et sportif pour proposer des activités adaptées : tennis de table, sabbacane, speed ball, golf indoor, volley, basket... aux équipes Adapei Loire constituées pour l'occasion. Double originalité pour l'opération : d'une part, les équipes étaient mixtes professionnels/personnes accompagnées et d'autre part, les séances ont eu lieu dans des endroits dans lesquels, à priori, ce n'est pas du sport qui se déroule : le hall d'entrée du siège de l'association, les couloirs de la Résidence Dorian ou encore l'Atelier Espaces Verts des Ateliers Gier.

Un concept original qui a pour objectif de faciliter l'accès à l'activité physique, créer un moment convivial hors du temps et enfin d'aborder la question de la prévention à la santé par la pratique d'activité physique.

L'opération a séduit les participants et a vu naître de jolies scènes « d'aidant-aidé » par exemple, lors de certains ateliers les résidents prodiguaient des conseils à leurs éducateurs. Les objectifs de convivialité et de sensibilisation ont été atteints. Aussi, d'autres projets de journées à thèmes de ce type sont en cours pour l'année 2019 au sein des services et établissements de l'association, afin de poursuivre la dynamique de développement des pratiques d'activités physiques.



Facile à lire
et à comprendre

Le sport adapté

Le sport existe de partout dans le monde depuis très longtemps.

Il y a plein de sports différents.

Je peux faire du sport seul ou avec d'autres personnes.

Le sport m'aide :

- à parler et à avoir confiance en moi
- à rencontrer d'autres personnes
- à me sentir bien dans mon corps et ma tête

Le sport peut m'éviter d'avoir des maladies et m'empêcher de stresser.

Pour les personnes handicapées, il existe le sport adapté.

La différence entre le sport et le sport adapté :

- avoir des règles de jeu plus simples pour que je puisse les comprendre
- avoir du matériel sportif que je peux utiliser avec mon handicap

Je peux demander à faire du sport dans mon projet personnalisé.

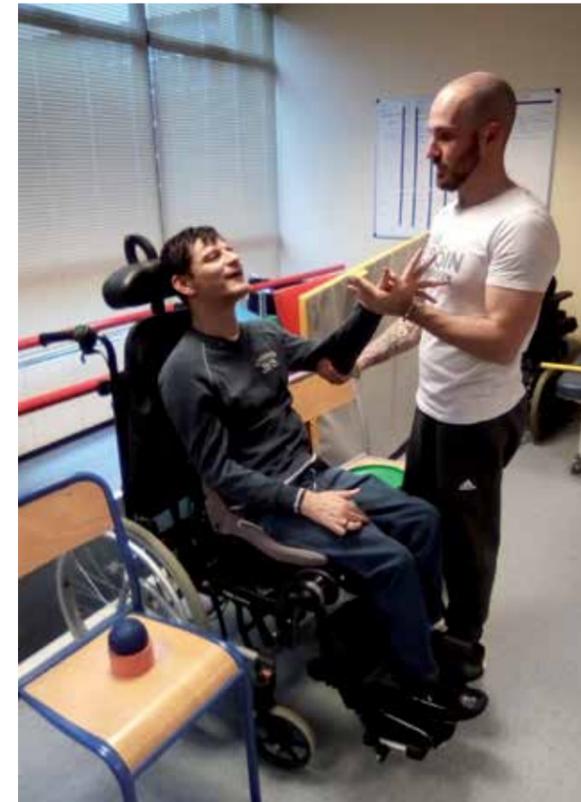
Je peux faire du sport pour m'amuser ou du sport en compétition.

Je peux faire du sport dans les établissements de Adapei IME, foyer...

Si je suis fort dans le sport, je peux m'inscrire dans un club et faire des compétitions.

Je peux aussi faire du sport dans ma ville, dans des clubs de sport...

Je peux faire du sport avec des personnes qui ne sont pas handicapées.



PIERRICK MICHAUD
joueur de l'équipe de France... et bientôt entraîneur !

Pierrick Michaud, jeune homme de 27 ans, est entré à l'ESAT de Montbrison en 2016 (Entretien Espaces Verts) avec un CAP de paysagiste en poche.

D'un physique impressionnant (1,83 m / 93 kg) Pierrick est d'un tempérament énergique et combatif. Très tôt, il s'est mis au sport (enfant, il a pratiqué le judo) mais c'est à 21 ans, lors d'une visite au forum des associations à Montbrison, qu'il a découvert le hockey sur gazon. Une vraie révélation ! Pierrick s'est investi totalement dans ce sport, participant à deux entraînements par semaine et à tous les matchs avec l'équipe 1^{ère} (non handisport) du hockey Club Forézien (Montbrison). Ses qualités lui ont permis d'être appelé en équipe de France de hockey adapté (parahockey).

C'est donc naturellement que l'ESAT l'a libéré de ses obligations professionnelles pour participer à de grands rendez-vous :

- 2017 : sélection en équipe de France pour le « Championnat d'Europe Sport Adapté » à Amsterdam (3^{ème} place).
- 2018 : sélection en équipe de France « Jeux Européens » à Paris (5^{ème} place).

Fort de ces jolies performances, Pierrick s'est lancé un autre défi : devenir entraîneur. Après avoir passé avec succès (en 2018) son diplôme d'entraîneur adjoint (diplôme Fédéral 1^{er}), il passera le 2^{ème} niveau (diplôme d'entraîneur n°1) en 2019, ce qui lui permettra d'entraîner seul en autonomie, un groupe de jeunes hockeyeurs.

Ce parcours exceptionnel n'est donc pas fini. Bonne chance à lui !

CHRISTOPHE VERMOREL
ou l'intérêt de l'activité physique adaptée à tous, même en MAS

Christophe Vermorel est âgé de 44 ans. Il est accompagné depuis 2003 à la MAS des Jardins d'Asphodèles. Christophe est polyhandicapé mais, malgré son importante déficience physique, il pratique chaque semaine une séance d'activité physique adaptée avec Frédéric Belot, éducateur sportif de l'établissement.

C'est dans un souci de rendre accessible à tous l'activité physique que ce professionnel a créé un atelier « BOCCIA ». Cette activité réside dans la manipulation de balle plus ou moins lourde ou volumineuse de gauche à droite et de les placer sur des cibles. Christophe travaille ainsi sa dextérité, la préemption, l'attention, la concentration et le respect des consignes. C'est un moment d'effort mais surtout de plaisir, de valorisation et de relation privilégiée avec le professionnel pour Christophe.



Au Championnat d'Europe 2017 d'Hockey sur Gazon à Amsterdam

Avec le soutien de



VOUS ÊTRE UTILE

CAISSE D'ÉPARGNE
LOIRE DRÔME ARDÈCHECentre d'Affaires Loire Sud
35 rue des Frères Ponchardier 42012 Saint-Étienne
Cedex 2 - 04 77 47 72 68Le CIC à vos côtés
pour vous accompagner
dans vos projets.Rencontrez-nous dans 22 agences
du département de la Loire

☎ 0 800 006 060 Service & appel gratuits



Construisons dans un monde qui bouge.

CIC Lyonnaise de Banque - RCS Lyon - SIREN 954 507 976.

cic.fr



adapei LOIRE esatpro 42

NOS PROFESSIONNELS S'ADAPTENT À VOS ENJEUX

Nouvelle prestation
esatpro42 !L'ESAT « Les Ateliers Gier » a créé
un atelier de mécanique automobile.Freinage, montage pneumatiques,
amortisseurs, batterie, essuie-glaces...Particuliers, professionnels :
confiez-vous votre véhicule !Ouverture du lundi au jeudi de 8 h 30 à 16 h 30
et le vendredi de 8 h 30 à 15 h

Prendre RDV

E.S.A.T « Les Ateliers Gier »
1290 rue de la Péronnière
42320 LA GRAND CROIX
T - 04 77 73 77 45meca.auto.esatgier@adapei42.fr
www.esatpro42.comPARCOURS DE SANTÉ aux Ateliers
Gier : Tous Sens dehors !La création du parcours de santé aux Ateliers Gier permet d'aider dans
l'accompagnement à la pratique d'une activité physique adaptée.

C'est ce que propose le chemin sensoriel construit par les personnes en situation de handicap et l'équipe éducative de la SAESAT des Ateliers du Gier située à la Grand Croix.

Cette idée a germé dans la tête des éducateurs et a pu aboutir grâce à l'envie et la motivation des personnes accompagnées.

Ce parcours fait appel aux cinq sens :

- la vue (jeux d'ombre avec tunnel de glycine),
- le toucher (parcours pied nu),
- le goût (petits fruits),
- l'odorat (plantes aromatiques),
- l'ouïe (mobiles).

Le chemin est également équipé de tronçons de bois de différentes hau-

teurs et diamètres, escaliers, plans inclinés dans l'objectif de mobiliser le corps et affiner, en tous cas solliciter, les sens.

Ce chemin est investi par les vingt personnes de la SAESAT et est mis à disposition de l'ensemble des personnes fréquentant l'établissement.

L'équipe éducative de la SAESAT tient à remercier :

- l'équipe espaces verts pour son aide à la fabrication du parcours « pied nu » et l'installation de l'allée de bambou,
- l'atelier mécanique pour la confection des arceaux et les autres ateliers pour le prêt d'outils.



Ateliers Gier

T - 04 77 73 71 00
les-ateliers-gier@adapei42.frT - 06 87 82 32 44
Anne Massot

Vivre le yoga



Ancienne monitrice d'ESAT Adapei Loire et fondatrice de l'association « Vivre le yoga », Anne Massot propose des activités de yoga dans différents établissements Adapei Loire.

Pratiquante et professeur passionnée, convaincue que cette pratique serait bénéfique pour les adultes en situation de handicap, Anne s'est

DES SÉANCES DE YOGA
dans les établissements

proposée d'organiser des séances de pratique du yoga lorsqu'un directeur lui a fait part de sa recherche d'activités de soutien pour les travailleurs de son ESAT.

Elle travaille avec des groupes de 8 personnes au plus afin d'avoir le maximum d'écoute et d'attention individuelle. Elle est très vigilante pour, par exemple, détecter une douleur que la personne n'exprimerait pas. Elle propose différents types de yogas et intervient seule ou accompagnée d'un éducateur selon le cadre d'intervention.

Anne relève, avec plaisir et parfois surprise, la qualité de présence, de concentration, de mémorisation et d'apaisement des personnes en situation de handicap.

Au fil des années, elle constate d'énormes progrès : Josiane qui n'arrivait pas à se redresser, arrive maintenant à passer de la position allongée à debout sans aide, ou Christian qui est généralement très tendu arrive à une détente et une concentration après 2 ans de Yoga. Il ne raterait pour rien au monde une séance !

En ESAT, au fil du temps, le groupe s'est élargi et tout type de public - sexe, origine culturelle... - vient désormais régulièrement aux séances.

Aujourd'hui, Anne intervient dans 5 établissements de la vallée du Gier, ESAT, foyer d'hébergement, foyer de vie et depuis cette année, à la MAPHA.

RENCONTRE AVEC...

Jérémie Pivot

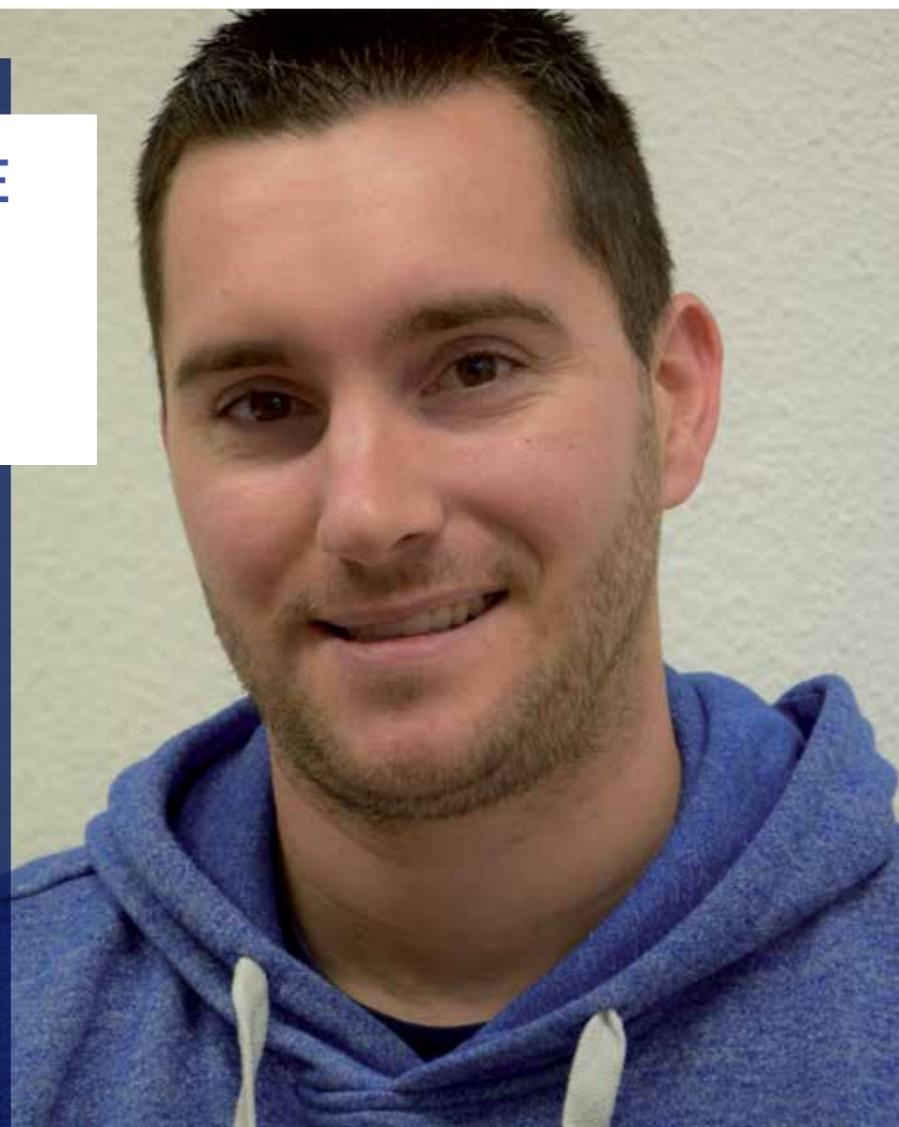
2012
Brevet Professionnel de la Jeunesse, de l'Éducation Populaire et du Sport, option activité physique pour Tous.

2017
Jérémie Pivot rejoint Adapei Loire en tant qu'Éducateur Sportif sur le Pôle Habitat Accompagnement Roannais (Foyer le Maroly Riorges-Résidence Dorian Le Coteau, Foyer Les Cordeliers Charlieu), sur le Pôle des Ateliers Roannais (ESAT Charlieu et ESAT Riorges).

2019
Objectif : élargir la participation sportive à encore plus d'adultes, l'activité sportive ne rime pas seulement avec effort mais aussi avec plaisir, amusement et bien-être !



Jérémie en accompagnement à la pratique d'activités physique



« Ma mission principale est de faire pratiquer aux adultes toutes sortes d'activités physiques et sportives, en maintenant leur autonomie, renforçant leur capacités physiques et motrices afin d'éviter la sédentarité et ainsi favoriser leur socialisation. Promouvoir l'esprit d'équipe, apprendre à respecter les règles et autrui sont des valeurs essentielles. »

Jérémie Pivot peut leur proposer le basket-ball, la pétanque, la piscine, le tir à l'arc, les jeux d'adresse, le bowling, la marche, le tennis... toutes ces activités varient en fonction de la saison, des infrastructures disponibles et du volontariat de chaque adulte accompagné.



QUELS CLUBS DE SPORT CHOISIR ?



Il est possible aujourd'hui pour toutes personnes se retrouvant dans une situation de handicap de pratiquer une activité physique et sportive. Vous pouvez vous renseigner auprès des deux fédérations sportives multisports agréées en France.

LA FÉDÉRATION FRANÇAISE DU SPORT ADAPTÉ

Handicap mental et troubles psychique, troubles de l'adaptation



Elle s'adresse également aux personnes présentant des handicaps associés, pour une adaptation pédagogique. Comme son nom l'indique, le sport et ses règles sont adaptés, parfois fortement simplifiés, pour permettre aux personnes en situation de handicap mental ou psychique de pratiquer des activités physiques en rapport avec le degré de gravité de leur handicap. Ces activités peuvent être pratiquées aussi bien en loisir qu'en compétition.

LA FÉDÉRATION FRANÇAISE HANDISPORT

Handicap moteur et sensoriel



Quelles que soient la nature et l'importance du handicap, la Fédération Française Handisport propose des activités physiques et sportives accessibles, que ce soit en loisir ou en compétition. La pratique sportive des personnes en situation de handicap moteur, visuel ou auditif nécessite des locaux accessibles, un matériel adapté et un encadrement compétent.

SUR LA LOIRE

Adapei Loire travaille régulièrement avec plusieurs associations particulièrement bien organisées pour permettre aux personnes en situation de handicap mental ou troubles psychiques de pratiquer une activité physique de manière adaptée à leurs envies et besoin. **Ci-contre un tour d'horizon que familles, personnes accompagnées et professionnels vous recommandent sur la Loire.**

Nos coups de cœur

(Liste non exhaustive)

- | | |
|---|---|
| CHEVRIÈRES
Le cheval bienveillant
Equitation/Equithérapie
06 12 53 39 50 | Piscine Aqualude
Natation, aquagym
04 77 96 24 61 |
| ÉPERCIEUX
Siel Bleu
Sport adapté : gym douce
06 69 76 89 87 | Sport et loisirs équestres
Equithérapie
06 72 07 39 01 |
| FEURS
Forez Aquatique
Aquagym
04 77 26 24 54 | MONTROND-LES-BAINS
Les Illéades
Piscine détente
04 77 20 08 00 |
| Foulée Forezienne
Course à pieds
serge.lescovec@laposte.net | ROANNE
ARSA (Association Roannaise du sport adapté)
Judo, basket
06 08 27 55 39 |
| Envol Feurs
Sport adapté : tir à l'arc, step, gym douce
06 11 13 62 51
06 71 76 36 37 | Le Nauticum
Bassin sportif et ludique, aquagym
04 77 44 42 42 |
| Judo Club
06 70 63 47 30 | SAINT-GALMIER
La Charpinière
Balnéothérapie
04 77 52 75 00 |
| Salle de sport Énergie
Musculatio cardio
04 77 26 59 96 | ST-ÉTIENNE
ASSA (Association Stéphanoise de Sport Adapté)
06 08 13 66 33 |
| FIRMINY
FootBall Club Olympique
06 77 61 85 37 | École Municipale de Cyclisme
04 77 33 87 94 |
| GÉNILAC
Centre Nautique Pays du Gier
Natation
04 77 75 82 42 | Eve y danse
Association de danse
06 51 17 26 42 |
| LE CHAMBON FEUGEROLLES
FL Basket Chambon
06 84 47 51 06 | Handi supporters ASSE
06 95 64 41 88 |
| L'HORME
Vivre le yoga
Association de yoga
06 87 82 32 44 | Hôtel de Ville
Natation
04 77 42 04 70 |
| MONTBRISON
Centre Social
Handidanse
04 77 96 09 43 | Service Vie Sportive
Gymnastique
04 77 35 12 00 |
| Ener'gym
Musculatio
04 77 96 93 62 | ST-FOY-ST-SULPICE
Les chevaux de la plaine
06 48 63 24 44 |
| | ST-POLGUES
Comité du sport adapté de la Loire
Judo
06 70 42 13 46 |

MJC Théâtre Couzon
25, rue Antoine Marrel
42800 Rive-de-Gier
T · 04 77 75 04 19



LES ATELIERS

« Intégration Handicap »

Le partenariat avec la MJC de Rive-de-Gier démarre en 2009. Il fait suite à une demande de l'équipe éducative du SAVS du Gier de proposer des activités de loisirs aux résidents à la retraite. Le projet de départ visait à les inclure dans une activité déjà existante avec d'autres personnes âgées de la commune ; mais l'idée n'a pas fonctionné.

Rénovation du projet

Soutenue par la Direction du complexe (pôle habitat et accompagnement du Gier), le projet est alors repensé et s'ouvre aux retraités des Foyers d'Hébergement de l'Orme et l'Orpaille.

En 2010, la MJC met en place les ateliers « Intégration Handicap » exclusivement réservés aux personnes en situation de handicap et à la retraite : 13 personnes sont accueillies chaque mardi après-midi (hors vacances scolaires).

La MJC propose un atelier par trimestre, chacun mené par un animateur professionnel et diplômé :

- le théâtre (exercices d'improvisation, travail sur l'expression, création d'un spectacle),
- des loisirs créatifs (dédiés aux activités manuelles),
- de la marche (découverte de la faune et de la flore au travers de balade dans le bassin de vie des personnes).

Tout comme les classes scolaires, les résidents assistent à certains spectacles qui ont lieu dans la salle du Théâtre Couzon : une occasion de côtoyer d'autres publics !

Évolution du programme des ateliers

Depuis l'année de sa création, le programme des ateliers a évolué suite aux départs de certains animateurs mais aussi en fonction des demandes des adultes.

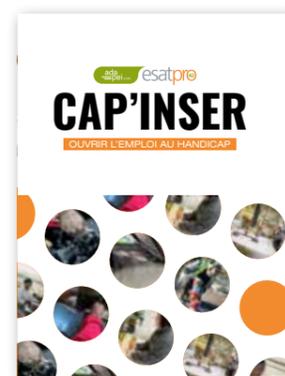
Pour la saison 2018-2019, les loisirs créatifs ont débuté en septembre et ce jusqu'en décembre. L'expression corporelle quant à elle, commence en Janvier 2019. Elle a été proposée la saison dernière en remplacement du théâtre ; le groupe n'ayant pas souhaité poursuivre cette activité.

L'atelier « expression corporelle »

Elsa Micoud, danseuse contemporaine et diplômée d'État, anime cet atelier. La séance est consacrée au travail de mobilité du corps et de coordination des mouvements. Ici, l'écoute musicale est essentielle et les participants sont très réceptifs à cette approche. Pour Elsa « certains ont un sens du rythme très précis ». Il y a aussi une part d'improvisation, ce qui permet à chacun de se mouvoir librement, de suivre son propre rythme intérieur pour danser avec l'autre. Cet atelier mobilise aussi les facultés de mémorisation par les exercices d'enchaînements répétés d'une séance à une autre.

Enfin, cette activité est en lien avec les loisirs créatifs grâce à la création d'instruments de musique (maracas) utilisés pour danser.

En juin 2017, en compagnie d'Elsa, le groupe s'est produit sur scène dans la salle de spectacle de la MJC pour présenter une chorégraphie simple sur le thème des gestes du quotidien. Un bel exercice favorisant l'estime de soi ! ■



NOUVEAU DISPOSITIF D'INSERTION PROFESSIONNELLE

Si le travail en ESAT et EA est une réponse adaptée à certains travailleurs en situation de handicap, un large public peut prétendre à un poste en milieu ordinaire. Cette insertion nécessite un accompagnement tant sur le plan humain que sur le plan opérationnel.

Pour ces raisons, esatpro42 a créé un service dédié à leur insertion dans le milieu ordinaire. Située au centre-ville de Roanne, l'agence Cap'Inser permet :

- D'accompagner les travailleurs dans leur recherche d'emploi via la préparation aux entretiens, suivi personnalisé...
- De suivre les entreprises et collectivités employeurs pour leurs recrutements et intégrations d'employés en situation de handicap via la sélection de candidats, accompagnement à l'entrée, suivi, aide administrative...
- D'informer sur l'emploi et le handicap : démarches administratives, modalités, aides, législation, etc.

Plus d'informations au 04 77 69 33 65 ou cap-inser-roanne@esatpro42.com

NOUVELLE ACTIVITÉ aux Ateliers Gier

Un nouvel atelier de mécanique automobile a ouvert ses portes le 27 août 2018 dans l'enceinte des Ateliers Gier. Ce service est destiné à des clients, particuliers ou professionnels, qui souhaitent faire réviser un véhicule.

Après plus de 4 ans de remplacements sur les différents ateliers de l'ESAT du Gier, Vincent Achard, titulaire d'un BEP, d'un Bac Pro mécanique auto, puis d'un BTS en Conception de Produits industriels, s'est vu confié la responsabilité de cette nouvelle activité.

Avec son équipe composée de 6 travailleurs en situation de handicap (ils seront 8 à terme), il a réalisé l'aménagement, l'installation du matériel et la décoration de l'atelier. Pour cette nouvelle activité, les prestations proposées sont : entretien liquide (vidange, révision constructeur) ; montage/équilibrage de pneumatiques ; freinage ; amortisseurs ; lavage ; signalétique véhicules ; et toutes autres prestations mécaniques sur demande...

Tous les travaux sont encadrés par un professionnel de la mécanique automobile, pour garantir la qualité et la sécurité des opérations réalisées. Ce nouveau service est un métier valorisant et valorisable pour ces travailleurs en situation de handicap qui sont quotidiennement au contact de la clientèle du milieu ordinaire. Au fil des jours, l'activité prend de l'ampleur et le carnet de rendez-vous se remplit, avec entre autre, l'entretien des véhicules du parc Adapei Loire qui représente 2 mois de travail par an.

Tous nouveaux mais déjà incontournables, n'hésitez plus ! Faites confiance à Antar, Maxime, Mourad, Romain, Pierre, Sophien et Vincent.



★★★★★ ILS NOUS RECOMMANDENT ! ★★★★★

- Melha.L**
le 01/12/2018
« Personnel accueillant, montage rapide. »
- Philippe.M**
le 24/11/2018
« Personnel très compétent et attentif au bien-être du client, relation de confiance. Équipements performants, locaux très propres. À recommander ! »
- Annette.C**
le 12/11/2018
« Rapide et efficace. Le petit plus : la voiture est rendue nettoyée ! Je vais faire de la pub ! »





Faire du sport avec les secteurs associatifs

POUR LE PLAISIR AVANT TOUT !

Les secteurs, acteurs de l'action associative de proximité, proposent de nombreuses activités loisirs. Parmi celles-ci, le sport occupe une place de choix. Dans une ambiance copains-copains avec les accompagnateurs, il s'agit d'abord de passer un bon moment ensemble, de prendre du plaisir, tout en contribuant à l'accès à une meilleure vie sociale.

Les initiations

Pour permettre la découverte et susciter l'envie de la pratique sportive, les secteurs proposent de multiples initiations : accrobranche, basket, bowling, canoé-kayak, caisses à savon, équitation, escalade, football, golf, paintball, patinoire, pêche, quad, rallye automobile, rugby, tir à l'arc...

À l'issue de cette pratique ponctuelle d'un sport, si la personne en exprime le désir, elle peut :

- être accompagnée dans la recherche d'un club sportif. Beaucoup de clubs sont prêts à « jouer le jeu » de l'inclusion dans le milieu ordinaire, sous réserve d'un nécessaire accompagnement pour la prise en compte du handicap,

- être orientée vers une association proposant du sport adapté : handi-supporters, la fédération française de sport adapté,

- rejoindre l'activité déjà mise en place dans un secteur. Si elle n'existe pas en proximité et que le nombre de personnes souhaitant pratiquer est suffisant, le secteur envisage une mise en place régulière.

Les rendez-vous réguliers

Les secteurs proposent la pratique de certains sports à des fréquences hebdomadaires ou mensuelles : basket, bowling, équitation, natation, la pétanque avec le « sport adapté », avec la MJC de Saint Just Saint Rambert dans le cadre de la convention Adapei-MJC, le cirque, la danse, la zumba.

Les activités proposées se marient très bien avec les activités proposées dans les établissements : les professionnels et bénévoles sont en lien pour coordonner les plannings.

Pour contribuer à une meilleure qualité de vie des personnes accueillies par Adapei Loire, créons les conditions optimales pour les motiver à la pratique d'une ou plusieurs activités sportives. ■

OÙ FAIRE DU SPORT ?

Pour vous renseigner sur les activités physiques et sportives proposées par votre secteur associatif consultez le tableau des activités sportives proposées sur www.adapei42.fr / Rubrique : blog, ou contactez votre secteur associatif.

SECTEUR ROANNE-CHARLIEU

7 Avenue Gambetta
42300 Roanne
T · 04 77 71 24 75
section.roanne@adapei42.fr

SECTEUR FOREZ-MONTBRISON

54 Avenue Thermale
42600 Montbrison
T · 04 77 58 00 54
section.forez@adapei42.fr

SECTEUR SAINT-ÉTIENNE ONDAINE

6 Rue Robert
42000 Saint-Étienne
T · 04 77 33 14 88
section.saint-etienne@adapei42.fr

SECTEUR VALLÉE DU GIER

4 place de la Halle
42400 Saint-Chamond
T · 04 77 22 18 19
section.gier@adapei42.fr

PERMANENCE À FIRMINY

6 rue du 8 mai 1945
42700 firminy
T · 04 77 56 02 47
section.ondaine@adapei42.fr



Coup de projecteur sur les handi-supporters

Handi-supporters ASSE est né il y a bientôt 13 ans. Son objectif, au départ, était d'accompagner les personnes en situation de handicap, quel que soit le handicap, aux matchs des VERTS, à domicile ou dans les proches déplacements.

Puis, très vite, les « jeunes » ont voulu jouer eux-mêmes. Un club, le CSADN (Club Sportif et Artistique de la Défense Nationale), a accepté de nous accompagner. Nos deux équipes, permettant d'accueillir des personnes en situation de handicap de différents niveaux, jouent en championnat régional Sport Adapté avec un entraînement tous les vendredis soir.

Si le foot vous intéresse, n'hésitez pas à nous contacter !

HANDI-SUPPORTERS ASSE

6 rue Robert 42000 Saint-Étienne
T · 06 95 64 41 88
handisupportersasse@aol.fr
www.handisupporters.skyrock.com



RENCONTRE AVEC...

Josie Vermorel

Mère de 2 enfants, fervente militante associative et citoyenne active

Administratrice Adapei Loire depuis l'Assemblée Générale du 6 juin 2018

Présidente du Comité départemental d'éducation physique et de la gymnastique volontaire du Rhône

Engagée dans la vie publique et dans de nombreuses fonctions associatives (don du sang, autisme...)



L'activité physique, conjuguée à une nutrition adaptée, intègre pleinement nos stratégies d'accompagnement. Administrateurs et professionnels y travaillent de concert : **Josie Vermorel**, nouvelle administratrice participe activement à la construction des accompagnements :

« Nous savons par expérience que l'activité physique contribue au bien-être, à un bon état de santé et peut procurer un apaisement facilitant l'inclusion. Nous travaillons avec Laurent Depouilly, référent activités physiques et sportives Adapei Loire, à analyser et démontrer ces effets sur nos populations.

L'activité physique permet également des rencontres et du partage, entre le monde ordinaire et "le monde du handicap", qui reste un monde fermé. D'ailleurs, nous souhaiterions que les fédérations sportives incluent naturellement la personne en situation de handicap dans son champ d'intervention, ce qui passerait par une formation des animateurs aux spécificités des handicaps.

L'idée est vraiment de rapprocher les mondes grâce à l'activité physique, faire tomber les peurs, modifier les rapports humains : c'est le fil rouge de mon engagement. »

Lisez l'intégralité de l'interview sur www.adapei42.fr
(RUBRIQUE : REPORTAGE/TÉMOIGNAGE)



Vous souhaitez en savoir encore plus sur Adapei Loire ?

Suivez nos actualités en temps réel :

Sur notre site www.adapei42.fr

Toutes les actus des services et établissements et nos prochains rendez-vous



Recevez notre Newsletter

Inscrivez-vous sur le site web pour recevoir tous les mois nos informations dans votre boîte mail



Suivez-nous sur les réseaux sociaux @Adapei42 et @esatpro42

Sur Facebook



@Adapei42

Suivez nos actualités en live et échangez avec nous

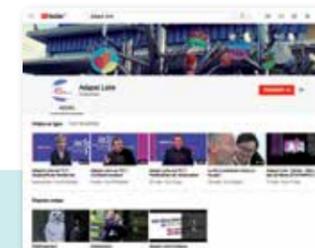


Sur Youtube



Chaine : Adapei Loire

Visualisez les moments forts de l'Adapei Loire



Sur LinkedIn



Adapei Loire

Découvrez toutes nos offres d'emplois et partagez-les !



Des idées ou des infos à partager avec nous : contactez-nous !

Par courrier

Adapei Loire · HEP
13 rue Grangeneuve CS 50060
42002 Saint-Étienne Cedex 1



Par mail

hep@adapei42.fr



ISSN : 2275 - 8402 Le magazine ADAPEI Loire : 11-13, rue Grangeneuve C.S. 50060 - 42002 SAINT-ÉTIENNE cedex 01 > Directeur de la publication : Robert GRAND - Rédactrice en chef : Cécile FOUILLET - Rédaction : Michel BERNA - Chloé BERRUET - Marc BONNEVILLE - Sandrine CASTELLET - Mickaël CHAPOT - Alain CHARBONNIER - Rolland CORTOT - Sandrine DALPONT - Laurent DEPOUILLY - Catherine DUCHESNE - Mickaël GAUNE - Cécile HUBERT - Fabienne JACQUET - Nicolas LANGLOIS - Antoine ROBERT - Nathalie VENARD - Les textes en FALC ont été rédigés avec l'aide de personnes accompagnées au sein de l'ESAT Riorges des Ateliers Roannais - Remerciements : aux témoins > Coordination : Cécile FOUILLET et Agence Matière Grise > Régie publicitaire, contact annonceurs : Yasmina BAITICHE et Marc CRÉPET, Administrateur d'EsatPro42 > Photos : Les rédacteurs des différents articles / Olivier RAMONTEU / IStock > Graphisme/Mise en page : Agence Matière Grise

Sur le terrain pour sensibiliser à la pratique du sport !

Un soutien
concret pour
les personnes de
votre région

Votre don change notre vie !

Les dons
financent
des équipements et
des activités culturelles
et sportives



www.adapei42.fr



[adapei42](https://www.facebook.com/adapei42)

Association de parents et d'amis de personnes en situation
de handicap, reconnue d'utilité publique