

Tiana Rakotonindriana

Enseignante en Activités Physiques Adaptées



Projet : Proposition d'Activités Physiques Adaptées au public présent dans vos structures



06.65.71.41.00

www.sportez-vivez.com

tiana.esapa@gmail.com

TABLE DES MATIERES

Page 1-2 : Qui suis-je?

CE QUE JE PROPOSE

Page 3-4 : Interventions hebdomadaires en établissements spécialisés

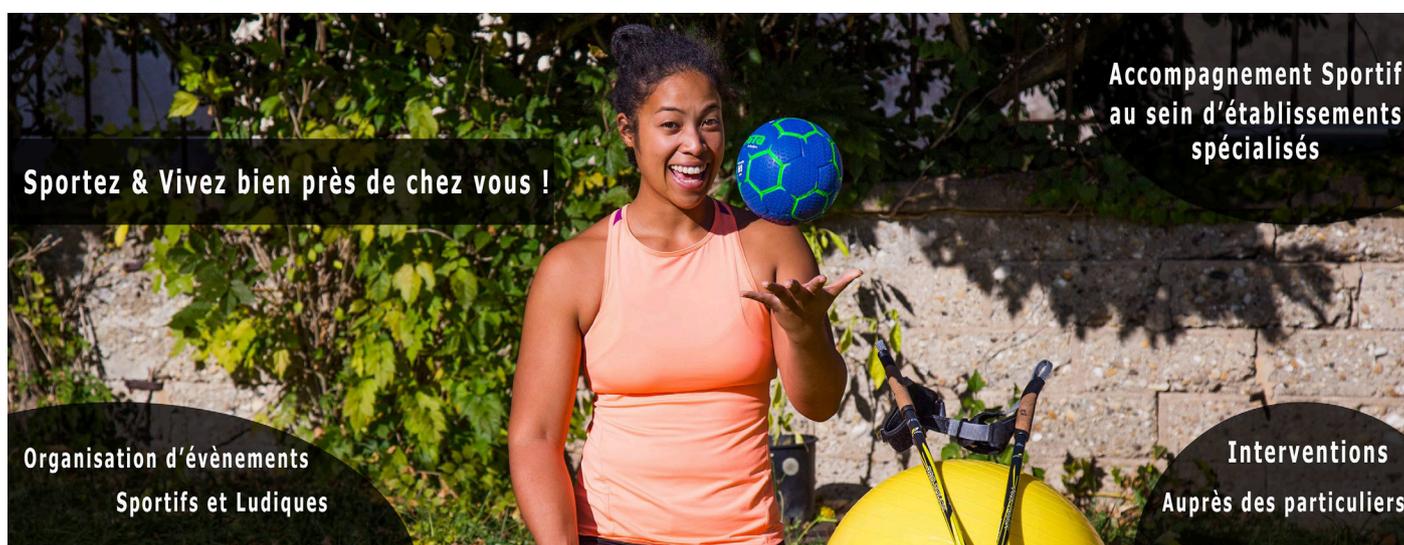
Page 5-6 : Interventions ponctuelles en établissements spécialisés

Page 7-8 : Tarification des interventions

Page 9 : Mes Partenaires

Qui suis-je?

Je m'appelle Tiana. J'ai toujours baigné dans un environnement sportif depuis mon enfance. Entre tennis, athlétisme, volley-ball et activités physiques de pleine nature, j'ai toujours aimé ce qui peut faire un lien entre la conscience que l'on peut avoir de son corps intérieurement et extérieurement, les capacités physiques, mentales parfois surprenantes qui se révèlent lorsque nous mettons notre corps en action durant une activité physique.



Grâce au diplôme que j'ai obtenu en Sciences et Techniques des Activités Physiques et Sportives (STAPS) avec une spécialisation en Activités Physiques Adaptées et Santé (APAS), je suis formée à faire pratiquer une ou plusieurs activités physiques en adaptant celles-ci selon vos envies, besoins, capacités de départ.

De plus, cela fait maintenant 5 ans que je suis dans le milieu de l'accompagnement sportif. J'ai plusieurs expériences en terme de coaching sportif individuel et d'accompagnements auprès de personnes ayant des besoins spécifiques : intervention dans des établissements spécialisés auprès de seniors, de personnes en situation de handicap moteur et/ou sensoriel mais également vers des personnes en situation de handicap mental ayant ou non des troubles psychiques.



Interventions Hebdomadaires

Objectifs: Mise en place d'exercices ludiques & adaptés

**Prévention de la
perte d'autonomie**

**Maintien et/ou
Amélioration des
capacités physiques**

**Création de lien
social**

En choisissant d'intégrer des séances d'activités physiques adaptées (APA) au sein de votre établissement, vous devenez acteurs face à la sédentarité de plus en plus importante. Les interventions que je propose permettent d'appréhender les gestes de la vie quotidienne de façon moins pénibles, plus agréables grâce à la réalisation d'exercices ludiques et adaptés aux capacités de départ de chacun.

De quoi s'agit-il ?

Je peux proposer plusieurs activités physiques selon les envies, besoins et capacités des résidents/usagers ainsi que ceux de l'établissement.

A qui les séances d'APA s'adressent-elles ?

Les séances d'APA sont proposées pour les personnes ayant des besoins spécifiques et/ou demandant une attention particulière lors d'activités physiques.

Où se dérouleraient les séances d'APA ?

J'interviens au sein de votre établissement dans un lieu suffisamment grand pour accueillir 8 personnes (détenir une salle dédiée à l'activité physique n'est pas obligatoire, un lieu de vie peut convenir).

Quand se dérouleraient les séances d'APA ?

Le jour et l'horaire des interventions seront à définir selon l'emploi du temps des activités de la structure et le mien.

Quels sont les besoins matériels durant l'activité ?

Lors des interventions, j'apporterais mon propre matériel. Si l'établissement possède du matériel adapté à l'activité physique proposée, pouvant être mis à disposition, je pourrais être amenée à l'utiliser également.

Combien de participants peuvent bénéficier d'une séance d'APA ?

Pour avoir une séance de qualité, je propose des interventions comptabilisant au maximum 8 participants à chaque fois, me permettant ainsi de veiller au bon déroulement de l'activité.



Séance hebdomadaire de gym douce au sein d'une maison d'accueil rurale pour personnes âgées.

MARPA - St Jean Le Vieux (01)



Travail de montées de genoux lors d'une séance individuelle personnalisée hebdomadaire.

EHPAD - Ambérieu en Bugey (01)



Séance de marche hebdomadaire sur des sentiers pédestres de l'Ain, avec un groupe de personnes en situation de handicap mental et/ou ayant des troubles psychiques.

Service d'Accueil de Jour
- Meximieux (01)

Interventions Ponctuelles

Vous souhaitez mettre en place un événement sportif ludique et dynamique au sein de votre association, entreprise ou établissement, mais vous ne savez pas sous quelle forme l'organiser ? Contactez-moi pour que nous puissions donner vie à ce projet.

OBJECTIFS

Découvrir une activité physique / S'amuser
Créer une forte cohésion de groupe / Créer des souvenirs
Se défouler / Prendre du plaisir

De quoi s'agit-il ?

L'idée est de proposer la découverte d'une activité physique aux résidents/usagers de votre structure afin de les sensibiliser et les amener à une pratique plus régulière en constatant les bienfaits qu'apporte l'intervention.

A qui les séances s'adressent-elles ?

Ces séances s'adressent à toutes personnes présentes dans votre structure.

Où les séances se déroulent-elle ?

Selon le projet, l'intervention peut se dérouler au sein même de l'établissement ou dans un lieu extérieur (sous réserve de la présence d'un accompagnant de la structure).

Quand les séances se déroulent-elles ?

Le jour et l'horaire de l'intervention sont à définir selon votre projet.

Quels sont les besoins matériels durant l'activité ?

Lors des interventions, j'apporterais mon propre matériel. Si l'établissement possède du matériel adapté à l'activité physique proposée, pouvant être mis à disposition, je pourrais être amenée à l'utiliser également.

Combien de participants ?

Pour avoir une séance de qualité, je propose des interventions comptabilisant 8 à 12 participants au maximum, me permettant ainsi de veiller au bon déroulement de l'activité.

Parcours d'obstacles durant une séance de sensibilisation au travail de la coordination et de l'équilibre.

EHPAD- 01



Séance de marche au coeur de la Dombes.

Tarification des interventions

Interventions Hebdomadaires

Tarif pour une séance d'une heure **45€**

Tarif dégressif à partir de deux interventions consécutives

Exemple : Séance de 10h à 11h = 45€
Séance de 11h à 12h = 40€

Interventions Ponctuelles

Tarif des interventions ponctuelles à définir selon le projet et la durée de l'intervention

Quel que soit le type d'intervention choisi, un devis personnalisé vous sera présenté au préalable.

Ils ont choisi de me faire confiance

pour intervenir dans leur structure

Comité Départemental de Sport Adapté de l'Ain
Peronnas (01)

Service d'Accueil de Jour
Meximieux (01)

Foyer le Villardois
Villars les Dombes (01)

Maison d'Accueil Spécialisée Monplaisant
Saint Paul de Varax (01)

Résidence Seniors Les Girandières Condorcet
Villeurbanne (69)

Maison d'Accueil et Résidence Pour l'Autonomie Novavilla
Neuville les Dames (01)

MARPA le Verger
St Jean le Vieux (01)

Résidence Seniors MONAL
Chazey sur Ain (01)

EHPAD Ambarroise
Ambérieu en Bugey (01)

