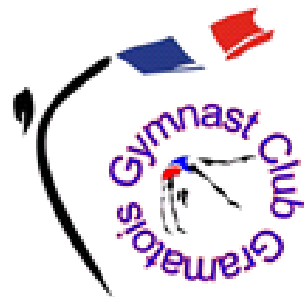


Le club : Le Gymnast Club de Gramat

Il existe depuis 1972. Il accueille des enfants et des jeunes adultes dans le cadre de la pratique de la Gymnastique Artistique Féminine (GAF) avec l'objectif, en loisir et en compétition, de se faire plaisir. Ce club fonctionne principalement grâce à la participation de nombreux bénévoles qui œuvrent au bon fonctionnement de la structure, à son développement et à la promotion de la gymnastique.

C'est une association régie par la loi du 1^{er} juillet 1901 et par le décret du 16 août 1901. Le club est affilié à la **Fédération Française de Gymnastique** (FFG), organisme reconnu d'utilité publique. Au niveau local, l'association est rattachée au Comité Départemental du Lot de gymnastique qui dépend du Comité Régional. Le club est depuis deux ans, affilié à la **Fédération Française des Sports Adaptés** (FFSA).

Ce club se distingue des autres, par son ambiance familiale et conviviale. Le maitre mot est de « s'amuser ». *Dans le cadre de la gymnastique adaptée on retrouve cet objectif de se faire plaisir pour progresser.*



GYMNASTIQUE
ADAPTEE



Gymnast Club Gramatois

<http://gymclubgramat.sportsregions.fr/>

E-mail : gymclubgramat@free.fr

RESPONSABLE DU PROJET :

Johanna Lacaze

Email : johanna.gymgramat@gmail.com

La gymnastique adaptée dans le club

Le club de gymnastique de Gramat cherche depuis quelque année à diversifier ses pratiques. Cela notamment pour respecter son objectif : proposer la pratique de la gymnastique à tous sans discrimination.

Au sein du club, nous avons souvent évoqué la pratique de la gymnastique pour les personnes en situation de handicap (Physiques, mentaux, psychique et sensoriels). Le projet s'est enfin concrétisé depuis 2013, avec l'embauche de Johanna Lacaze. En effet, à l'issue de son stage de Master II STAPS APAS (Sciences Technique des Activités Physiques et Sportives spécialisé dans les Activités Physiques Adaptées et Santé), le club a décidé de s'ouvrir à ce nouveau secteur gymnique.

Nous accueillons régulièrement depuis 2013 différents groupes pour des séances hebdomadaires de gymnastique adaptée.

Nous souhaitons développer plus encore cette section et sommes ouvert à toutes propositions.

Fiche de la gymnastique adaptée :

Titre : Activités gymniques adaptées aux personnes en situation de handicap placées en institution.

Objectifs :

- permettre aux personnes en situation de handicap, placées en institution dans le département, l'accès à la pratique d'activités gymniques
- offrir une prestation de qualité en toute sécurité adaptée à chacun et faire découvrir cette pratique, à ce public, pour leur apporter de nombreux bénéfices biopsychosociaux.

Descriptif de l'action :

Offrir sous la forme de prestation de service, des séances adaptées destinées aux personnes en situation de handicap. Les séances regroupant une ou plusieurs institutions, seront encadrées par une personne ayant les compétences requises (licence et master STAPS APAS) avec, si possible, les accompagnants des structures.

Public bénéficiaire :

- Mixte, enfant, adolescent, adulte et sénior
- Caractéristiques sociales : personnes en situation de handicap placées en institution

Méthodes d'évaluations possibles :

- Bilan à la fin de chaque séance
- Bilan avec les institutions, de la bonne réalisation des objectifs prévue au préalable avec elles
- Questionnaire de satisfaction et d'amélioration en fin de session à remplir par les structures



**PROPOSER - ACCOMPAGNER -
ENCOURAGER - ADAPTER - INITIER
- RESPECTER**

S'amuser !

Participer !

Progresser !



Les objectifs et contenus d'activité :

Différents objectifs peuvent être mis en place en fonction des attentes et des possibilités.

Objectif Principal :

Développer et améliorer les capacités de chacun tout en se faisant plaisir dans la pratique de la gymnastique

Sous-objectifs	Pratique de Loisir
(le choix est	Pratique de Compétition
individualiser,	Pratique dans un objectif
possibilité de	thérapeutique déterminé
combiner plusieurs	par la structure
sous-objectifs)	

Les séances :

Les activités proposées dans les séances sont variables et s'adaptent aux capacités et objectifs définis avec les structures...

Les pratiques : « activités gymniques »

Nous pouvons proposer par exemple :

- de la gymnastique douce, des parcours moteurs, l'utilisation de petits et grands matériels dans l'objectif de découvrir de nouveaux supports et mouvements pour favoriser la découverte de son corps, l'équilibre... (cerceaux, ballons, mini-trampolines, piste gonflable rebondissante...)
- de l'initiation à la gymnastique artistique avec l'utilisation des agrès. En fonction des personnes, seront proposées par exemple de simples appuis sur la poutre, une suspension sous la barre ou des mouvements plus complexes (marche...).
- de la gymnastique acrobatique, qui favorise un travail collectif avec des « portés ».
- *prochainement : du grand trampoline*

Toutes ces activités sont complémentaires et permettent :

- la mise en mouvement du corps dans des espaces et sur des supports différents,
- l'amélioration des capacités physiques (force, équilibre, souplesse) mentales (contrôle de soi et de ses émotions) et sociales (accepter le regard des autres, le touché...)

