

# Activités physiques et sportives adaptées

## Population concernée

Personnes ayant des problèmes de poids

Personnes sédentaires

Personnes souhaitant modifier progressivement leur image corporelle

Personnes souhaitant améliorer leur condition physique.

## Objectifs

Développer le renforcement musculaire

Favoriser les adaptations corporelles à l'effort

Améliorer l'image et l'estime de soi

Retrouver le goût à l'effort

Développer l'autonomie à l'entretien musculaire

Restaurer une qualité de vie et une image corporelle positive.

## Moyens

Parcours santé dans le parc

Aquagym

Gymnastique

Musculation

Jeux de balle, Badminton, Jeux collectifs.

## Déroulement

Séances hebdomadaires de 3 heures.

Atelier composé de 6 personnes.

## Animateur

Enseignant en activités physiques adaptées