

## Ecole sportive adaptée



Le projet est dédié à toute personne présentant un handicap et/ou des difficultés psychiques, à qui un suivi socio-sportif peut permettre un épanouissement dans sa globalité. En fonction de l'âge, des spécificités et du projet sportif, nous proposons un suivi adapté. Bien que notre projet soit initialement centré sur le handicap mental, nous avons rapidement observé une importante comorbidité avec la maladie mentale.

Par ailleurs, nous recevons également des demandes d'institutions accueillant des personnes présentant un trouble psychique. Par conséquent, nous avons eu le désir d'élargir notre intervention à la santé mentale. Les groupes d'entraînement sont homogènes et composés de sept personnes maximum afin d'avoir un travail de qualité. Nous avons actuellement 10 groupes d'entraînements dont l'âge varie entre 8 et 60 ans.

Pour ce faire, quatre groupes d'entraînements sont proposés aux athlètes avec des objectifs bien spécifiques.

- Entraînement « santé-loisir » : entraînement dédié aux institutions qui désirent mettre en place un projet de remise en forme avec leurs résidents. L'objectif étant de donner ou redonner le goût du sport avec un accompagnement adapté et leur permettre de retrouver une meilleure estime de soi ;
- Entraînement adapté : destiné aux personnes qui ont déjà une certaine pratique sportive et qui désirent améliorer leur condition physique. L'objectif étant ici de les "faire sortir", de développer leur aptitude à la resocialisation ;
- Entraînement intégré : les personnes sont intégrées dans des groupes d'entraînements ordinaires ;
- Suivi des talents : éventuellement arrivés à un certain niveau, les athlètes pourraient bénéficier d'un suivi spécifique avec des séances d'entraînements supplémentaires. Actuellement, ce schéma est déjà d'application en matière d'athlétisme mais notre volonté est de le développer dans d'autres disciplines.



### L'impact du projet sur la maladie mentale serait ainsi :

- Amélioration de la santé physique ;
- Augmentation de l'estime de soi ;
- Développement du rapport aux autres ;
- Partage de vécus et d'expériences avec des personnes souffrant des mêmes pathologies ou de pathologies différentes ;
- Réappropriation de la notion de "place dans un groupe" et "fonctionnement de groupe" ;
- Notion de projet et donc, par définition, de futur possible malgré le handicap ou la maladie ;
- Amoindrissement du sentiment de solitude.

### Ecole sportive adaptée

Association de Cercles Omnisports Adaptés (FOA) - ☒ Chemin du Bois, 5 à 5660 Petite-Chapelle

☎ 069/84.64.46 - ✉ [secretariat@fema-foa.be](mailto:secretariat@fema-foa.be) - Athletic Club Beloeil Bernissart Handisport(ACBBH)

☒ Quartier des Bruyères, 5 à 7321 Blaton - ☎ 0497/19.95.44 - ✉ [valentin.malfait@gmail.com](mailto:valentin.malfait@gmail.com)

**Contact** : Jacques CLICHEROUX, Administrateur délégué et Valentin MALFAIT, Secrétaire