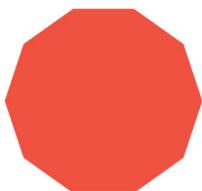


CATALOGUE
PRESTATIONS



PRESTATION
ASSOCIATION
ESPÉRANCE

SOMMAIRE

PRESTATIONS

Activités sportives

- * Activités aquatiques p4
- * Sports de raquettes p4
- * Sports de visée p4
- * Activités physiques d'expressions p4
- * Sports de pleine nature p5
- * Sports collectifs p5
- * Entretien corporel p5

Bien-être et image de soi

- * Esthétique p6
- * Relaxation p6
- * Yoga du rire p6
- * Théâtre p6
- * Arts du cirque p6

Se détendre autrement

- * Atelier multi-média p7
- * Loisirs créatifs p7
- * Chant p7
- * Atelier cuisine p7
- * Jardinage p7
- * Couture p8
- * Reportage photo/vidéo p8
- * Découverte de jeux de société p8
- * Café-philo p8
- * Relooking, déco p8

Développer l'autonomie

- * Atelier mémoire p9
- * Maintien des acquis p9
- * Utilisation des transports en commun p9
- * Prévention COVID-19 p9

Coaching individuel

- * Activités physiques et de loisirs p10
- * Aide à la gestion administrative p10
- * Soutien à l'intégration et à la socialisation p10



PRESTATIONS

Forte de sa réelle connaissance de terrain, et de son expérience depuis 1976, l'association propose un ensemble de prestations à destination d'enfants et adultes, d'établissements médico-sociaux, et tout établissement recevant des enfants et un public fragilisé.

Composée d'une équipe d'animateurs, d'educateurs sportifs, d'educateurs spécialisés, elle vous offre, selon vos envies et besoins des activités adaptées.

Que votre projet soit défini : développer votre équilibre, s'intégrer dans un groupe, entretenir votre forme physique, progresser... ou que vous ayez seulement envie de vous amuser et profiter en société, l'association organise avec vous, un programme sur mesure pour la pratique d'une ou plusieurs activités sportives, de loisirs et/ou culturelles.

La durée de chaque prestation est définie selon une base. Dans un souci de prise en compte des capacités de chaque individu, il est possible d'augmenter ou le cas échéant, de diminuer le temps prévu initialement.

Si une ou plusieurs prestations vous intéressent, faites votre choix, demander votre devis, valider votre devis, nous vous contacterons pour la mise en place de la prestation.

L'association dispose d'une salle et d'équipements sportifs. Toutefois, nous pouvons nous déplacer sur site selon le besoin.

Pour toutes informations complémentaires ou demande de devis, merci de vous adresser à :

Claire CHÉNOT
06 46 82 15 99
direction@esperance49.fr

ACTIVITÉS AQUATIQUES

Lieu : Piscine (à définir)

Durée : 1h

Tarif : 75€/heure

OBJECTIFS :

- * Evoluer dans le milieu aquatique sans craintes, ni appréhensions.
- * Perfectionner sa nage.
- * Travailler sur la gestion de l'aquaphobie.

CONTENU :

- * Natation
- * Aquagym

SPORT DE RAQUETTES

Lieu : Salle Charles Pasquier
(ou ESAT)

Durée : 1h

Tarif : 65€/heure

OBJECTIF :

- * Répondre aux différentes trajectoires de balles par la réactivité, par une coordination oculo-manuelle précise et la mobilité.

CONTENU :

- * Tennis
- * Badminton
- * Tennis de table

SPORT DE VISÉE

Lieu : Lieu à proximité de
l'ESAT

Durée : 1h

Tarif : 65€/heure

OBJECTIF :

- * En salle ou en extérieur, par le relâchement et la concentration, développer la précision et la puissance pour atteindre une cible

CONTENU :

- * Pétanque
- * Tir à l'arc..

ACTIVITÉS PHYSIQUES D'EXPRESSION (APEX)

Lieu : Lieu à proximité de
l'ESAT

Durée : 1h

Tarif : 65€/heure

OBJECTIF :

- * Par l'intermédiaire de son corps, se laisser aller à l'expression d'un ressenti, d'une émotion ou encore dans l'interprétation d'un rôle.

CONTENU :

- * APEX
- * Danse

SPORTS DE PLEINE NATURE

Lieu : Lieu à proximité de l'ESAT

Durée : 1h/1h30

Tarif : 65€/heure

OBJECTIFS :

- * Se ressourcer en pleine nature, à pieds ou en vélo, tout en effectuant une activité physique plus ou moins intense.
- * Améliorer l'utilisation de son vélo quelque soit le terrain.
- * S'entretenir musculairement dans sa globalité, ou bien préparer une course sont divers objectifs réalisables

CONTENU :

- * VTT
- * Marche nordique
- * Course à pieds
- * Randonnées

SPORTS COLLECTIFS

Lieu : Salle Charles Pasquier (ou ESAT)

Durée : 1h

Tarif : 65€/heure

OBJECTIFS :

- * Découvrir ou redécouvrir des sports collectifs nécessitant coopération, réactivité et endurance.
- * Développer le sens du collectif et la communication par l'intermédiaire d'une activité où votre habilité et votre maîtrise du ballon feront face à celles de vos adversaires.

CONTENU :

- * Football
- * Basket ball
- * Handball
- * Volleyball
- * Kinball
- * Tchoukball

ENTRETIEN CORPOREL

Lieu : Salle Charles Pasquier (ou ESAT)

Durée : 1h

Tarif : 65€/heure

OBJECTIF :

- * Maintenir et/ou développer ses capacités physiques et physiologiques par l'intermédiaire d'exercices physiques réalisés dans le calme et la sérénité ou bien au rythme d'une musique entraînant.

CONTENU :

- * Entretien corporel
- * Gym douce

ESTHÉTIQUE

Lieu : Salle Charles Pasquier
(ou ESAT)

Durée : 1h

Tarif : 65€/heure

OBJECTIFS :

- * Ressentir le bien-être.
- * Prendre soin de soi.
- * Favoriser l'image de soi.
- * Permettre l'affirmation de soi.

CONTENU :

- * Soins visage et mains
- * Massages (dos, crâne)
- * Maquillage / Vernis
- * Conception produits de beauté

RELAXATION

Lieu : Salle Charles Pasquier
(ou ESAT)

Durée : 1h

Tarif : 65€/heure

OBJECTIF :

- * S'octroyer un temps calme et de sérénité par la pratique d'exercices de détente et de méditation.

CONTENU :

- * Exercices de respiration
- * Relaxation musicale
- * Méditation guidée

YOGA DU RIRE

Lieu : Salle Charles Pasquier
(ou ESAT)

Durée : 1h

Tarif : 95€/heure

OBJECTIF :

- * Permettre à chacun de vivre un temps de décompression par le rire et tous ses bienfaits.

CONTENU

- * Echauffement, étirement, chant, mouvement du corps
- * Exercices de respiration
- * Jeux de rire

THÉÂTRE

Lieu : Salle Charles Pasquier
(ou ESAT)

Durée : 1h

Tarif : 65€/heure

OBJECTIF :

- * Se mettre en scène par des exercices pour permettre l'expression de chacun (physique et/ou verbale).

CONTENU :

- * Jeux de rôle
- * Exercices de mémorisation, repérage dans l'espace, diction, expression des émotions

ARTS DU CIRQUE

Lieu : Salle Charles Pasquier
(ou ESAT)

Durée : 1h

Tarif : 65€/heure

OBJECTIF :

- * Découvrir une activité ludique pour favoriser l'affirmation de soi et développer l'expression.

CONTENU :

- * Jonglages
- * Jeux d'expression et de créativité
- * Equilibre sur objet
- * Acrobaties

ATELIER MULTI-MÉDIA

Lieu : Salle Charles Pasquier
(ou ESAT)

Durée : 1h

Tarif : 65€/heure

OBJECTIF :

* Acquérir des bases sur l'utilisation de l'outil informatique (word, photo, jeux,...) et sur internet (prévention, navigation,...).

CONTENU :

- * Utilisation réseaux sociaux
- * Utilisation navigateur internet et boîte mail
- * Utilisation word/excel

LOISIRS CRÉATIFS

Lieu : Salle Charles Pasquier
(ou ESAT)

Durée : 1h

Tarif : 65€/heure
+ matériels

OBJECTIF :

* Développer sa créativité et motricité fine par la conception d'objets et la pratique de différents matériaux et matériels.

CONTENU :

- * Peinture
- * Découpage
- * String art
- * Déco patch
- * Mosaïque, etc....

CHANT/MUSIQUE

Lieu : Salle Charles Pasquier
(ou ESAT)

Durée : 1h

Tarif : 65€/heure

OBJECTIF :

* S'exprimer et communiquer au travers la voix, le corps, de jeux d'instruments, de rythme et de sons.

CONTENU :

- * Vocalises
- * Exercices rythmiques
- * Chant
- * Découverte et initiation d'instruments

ATELIER CUISINE

Lieu : Salle Charles Pasquier
(ou ESAT)

Durée : 1h

Tarif : 65€/heure
+ 3€/personne

OBJECTIF :

* Cuisiner un repas entier, original en respectant l'équilibre alimentaire.

CONTENU :

- * Lecture recette adaptée
- * Règles d'hygiène alimentaire
- * Conception de repas : entrée, plats, desserts

JARDINAGE

Lieu : Salle Charles Pasquier
(ou ESAT)

Durée : 1h30

Tarif : 65€/heure

OBJECTIF :

* Entretenir un potager de la préparation de la terre à la récolte (activité d'été).

CONTENU :

- * Bêchage
- * Taille
- * Désherbage
- * Plantation
- * Arrosage

COUTURE

Lieu : Salle Charles Pasquier
(ou ESAT)

Durée : 1h

Tarif : 65€/heure

OBJECTIFS :

- * S'initier à la pratique de la couture.
- * Utiliser une machine à coudre.
- * Confectionner ses propres créations.

CONTENU :

- * Couture d'un bouton, une fermeture
- * Création de lingettes, trousse, chouchou à cheveux,...

REPORTAGE PHOTOS/VIDÉOS

Lieu : Salle Charles Pasquier
(ou ESAT)

Durée : 1h

Tarif : 65€/heure

OBJECTIF :

- * Imaginer, rédiger, concevoir des reportages avec l'utilisation d'un appareil photo, d'une caméra et d'un ordinateur.

CONTENU :

- * Recherche thématique
- * Utilisation d'un appareil photo ou d'une caméra
- * Utilisation de logiciels informatiques

DÉCOUVERTE DE JEUX DE SOCIÉTÉ

Lieu : Salle Charles Pasquier
(ou ESAT)

Durée : 1h

Tarif : 65€/heure

OBJECTIF :

- * Découvrir des jeux de société, pratiquer pour favoriser la socialisation et l'intégration.

CONTENU :

- * Découverte et expérimentation de différents jeux : logique, coopération, stratégie,...

CAFÉ-PHILO

Lieu : Salle Charles Pasquier
(ou ESAT)

Durée : 1h30

Tarif : 65€/heure

OBJECTIF :

- * Rencontrer, échanger, donner son avis, débattre sur des sujets de société.

CONTENU :

- * Identification de thématiques à aborder
- * Echange avec possibilité d'utilisation de supports favorisant l'interaction

RELOOKING - DÉCO

Lieu : Salle Charles Pasquier
(ou ESAT)

Durée : 2h

Tarif : 65€/heure

OBJECTIF :

- * Remettre en valeur des objets anciens destinés à la décoration ou à son utilisation.

CONTENU :

- * Identification d'objets personnels à relooker
- * Utilisation de différentes techniques : peinture, vernis, décopatch, tissus...

ATELIER MÉMOIRE

Lieu : Salle Charles Pasquier
(ou ESAT)

Durée : 1h

Tarif : 65€/heure

OBJECTIF :

* Entretenir ses capacités mnésiques par la pratique d'exercices.

CONTENU :

* Exercices de mémoire, de logique, d'attention, de communication.
* Travail de relaxation

MAINTIEN DES ACQUIS

Lieu : Salle Charles Pasquier
(ou ESAT)

Durée : 2h

Tarif : 65€/heure

OBJECTIF :

* Maintenir et développer les savoirs de bases utiles à l'autonomie quotidienne et professionnelle.

CONTENU :

* Jeux et exercices de math, français et d'expression orale
* Mise en situation concrète

UTILISATION DES TRANSPORTS EN COMMUN

Lieu : Salle Charles Pasquier
(ou ESAT)

Durée : 2h

Tarif : 65€/heure

OBJECTIF :

* Etre plus à l'aise dans l'utilisation du bus/tram (possibilité de l'associer à des besoins de l'ESAT).

CONTENU :

* Identification de parcours
* Rappel des règles de sécurité du code de la route
* Mise en situation

PRÉVENTION COVID-19

Lieu : Salle Charles Pasquier
(ou ESAT)

Durée : 2h

Tarif : 65€/heure

En individuel ou en collectif

Pédagogie Ludique

OBJECTIFS :

* Comprendre le COVID-19
* Apprendre et pratiquer les gestes barrières pour se protéger et protéger les autres face à la propagation du virus

CONTENU :

* Lavage des mains
* Distanciation sociale
* Port du masque
* Les geste à éviter
* Aménagement de son quotidien
* Les produits d'entretien

ACTIVITÉS SPORTIVES ET DE LOISIRS

Lieu : Salle Charles Pasquier
(ou ESAT)

Durée : 1h

Tarif : 65€/heure

OBJECTIF :

* Trouver et choisir une pratique adaptée à son mode de vie et gagner en autonomie. (Tous sports en binome, loisirs créatifs, informatiques, chant, soin beauté, jeux de société, etc...)

AIDE À LA GESTION ADMINISTRATIVE

Lieu : Salle Charles Pasquier
(ou ESAT)

Durée : 1h

Tarif : 65€/heure

OBJECTIF :

* Gagner en autonomie et comprendre ses démarches administratives du quotidien. (logements, CAF, etc...)

SOUTIEN À L'INTÉGRATION ET À LA SOCIALISATION

Lieu : Salle Charles Pasquier
(ou ESAT)

Durée : 1h30

Tarif : 65€/heure

OBJECTIF :

* S'intégrer et développer sa socialisation au travers d'activités collectives.

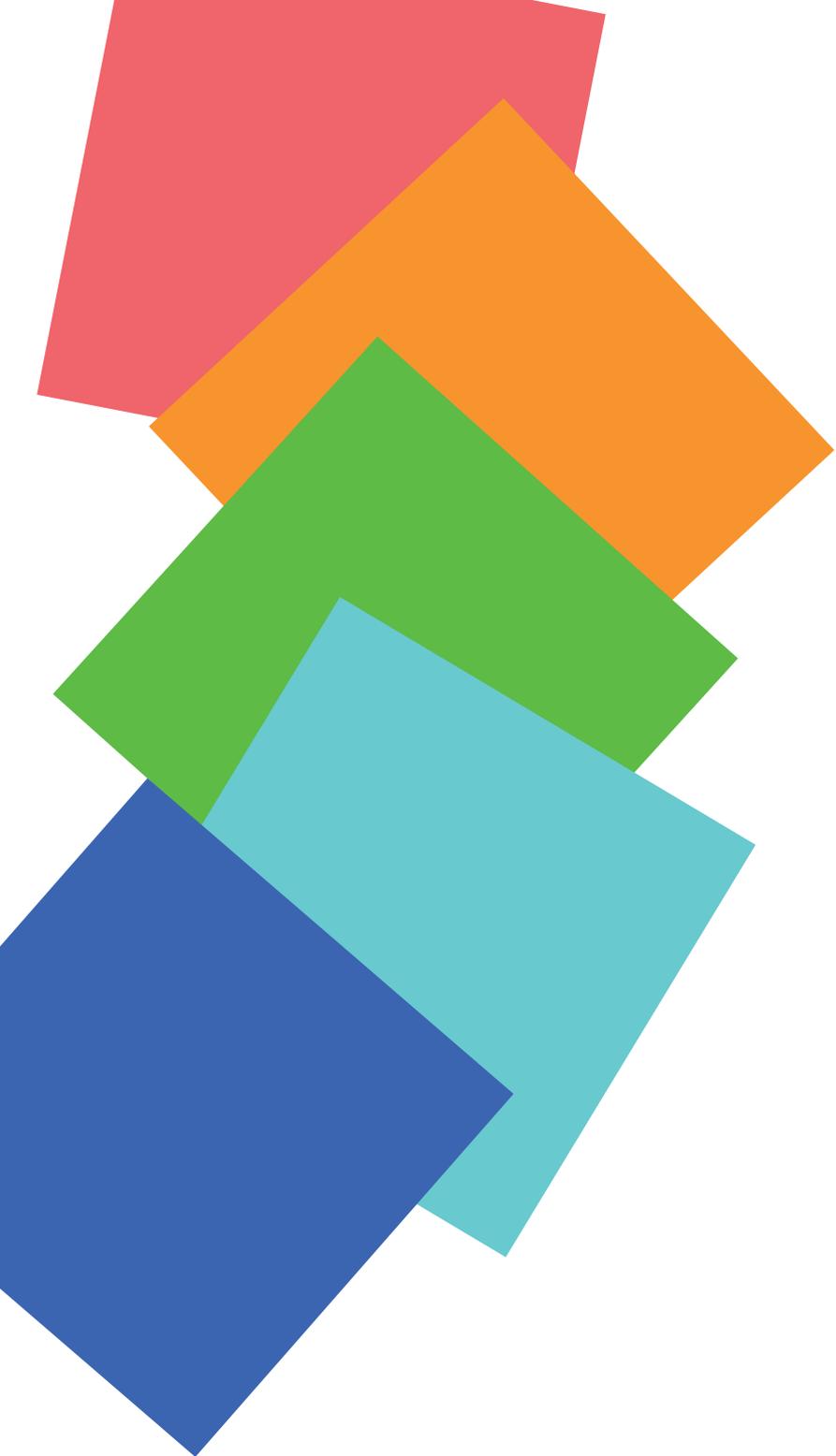
CONTACT :

Claire CHÉNOT
06 48 82 15 99
direction@esperance49.fr

Espérance Prestation

90 rue de la Croix Blanche
49100 Angers
www.esperance49.fr





ASSOCIATION 
ESPÉRANCE