



## CATALOGUE PRESTATIONS



Activités sportives



Sport santé

Bien-être et image de soi

Se détendre autrement

Développer l'autonomie



Coaching individuel



**PRESTATION**  
ASSOCIATION  
ESPÉRANCE

## NOS VALEURS

---

L'Association Esperance a mis en place des espaces où l'insertion, l'échange et la relation sont réellement présents : conseil des adhérents, raid de l'Espérance, accompagnement vers des clubs ordinaires, conseil d'administration des GEM accueil des jeunes en service civique, atelier d'échange de savoir, relation d'aide entre les salariés.

**PARTAGE**

Les adhérents peuvent vivre leur passion avec des encadrants passionnés, grâce aux diverses activités sportives, culturelles et de loisirs mises en place tout au long de l'année.

**PASSION**

Les valeurs humaines qui nous animent, veulent démontrer qu'il n'y a pas de mondes, mais un seul où le vivre-ensemble à tout son sens.

**VIVRE-ENSEMBLE**

# NOS SECTEURS D'ACTIVITÉ

---

## ACTIVITÉS HEBDOMADAIRES

L'association Espérance met en place 13 activités hebdomadaires. Ces activités sportives ou de loisirs rassemblent 200 participants. Certains adhérents sportifs pratiquent en compétition et sont régulièrement médaillés dans les différents championnats départementaux, régionaux ou nationaux.

## PRESTATIONS

Prestations d'animations dans divers domaines ou prestations sportives, l'Association Espérance intervient dans différentes structures médico-sociales pour adultes et enfants, dans les écoles, dans les maisons de retraite. Nous mettons en place vos projets d'activités.

## SORTIES

155 sorties culturelles, sportives ou de loisirs sont proposées tous les ans. Vous aurez entre autres le choix parmi les concerts, les bowlings, les restaurants, les randonnées, etc.

## VACANCES

93 séjours organisés, des week-ends aux séjours de trois semaines, nous parcourons la France, mais nos escapades nous emmènent au delà des frontières, Espagne, Italie, Grèce...

## GEM

Le secteur animation comprend plusieurs groupes : un Groupement d'entraide mutuelle pour des personnes en situation de handicap psychique, un Groupement d'entraide mutuelle pour personnes autistes de haut niveau, un groupe horizon à mi-temps en animation et à mi-temps au travail,

## FERME DE NAT

La Ferme de Nat est un lieu d'accueil pour : des séjours de vacances, des séminaires, des familles, des groupes. Nous organisons des séjours de répit ou d'urgence. La Ferme de Nat, c'est aussi une grande salle de réception, 24 couchages et de nombreuses animations autour des animaux (médiation, soins des animaux...).

# PRESENTATION DES 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'éducateurs sportifs diplômés et de prestataires extérieurs, l'association 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 :

Simon CRESTIN  
07 87 14 65 07  
sport@esperance49.fr

# SOMMAIRE

## Activités sportives

Activités aquatiques	6
Sports de visée	6
Activités physiques d'expression (APEX)	7
Sport et environnement	7
Sports collectifs	8
Entretien corporel	8
Sports de pleine nature	9
Sports de raquettes	9

## Se détendre autrement

Atelier multi-média	13
Loisirs créatifs	13
Atelier cuisine	14
Chant / Musique	14
Récup & relook	15
Découverte de jeux de société	15

## Sport santé

Sport santé	10
-------------	----

## Développer l'autonomie

Déplacement en transports en commun	16
Histoire & écriture	16
Déplacement vélo/tricycle	17

## Bien-être et image de soi

Soins-beauté	11
Relaxation	11
Théâtre	11
Gestion des émotions	12
Art du cirque	12

## Coaching individuel

Activités sportives et de loisirs	18
Soutien à l'inclusion et à la vie sociale	18

# ACTIVITÉS SPORTIVES

## ACTIVITÉS AQUATIQUES

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

**Contenu** Natation / Aquagym

Durée : 1h

Tarif : 75€/h



## SPORTS DE VISÉE

**Objectifs** En salle ou en extérieur, par le relachement et la concentration, développer la précision et la puissance pour atteindre une cible.

**Contenu** Pétanque / Tir à l'arc

Durée : 1h

Tarif : 65€/h

# ACTIVITÉS SPORTIVES

## ACTIVITÉS PHYSIQUES D'EXPRESSION (APEX)

**Objectifs** 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** Mime / Danse / Théâtre / Réalisation de décors sous forme de jeu

Durée : 1h

Tarif : 65€/h



**NOUVEAU**

## SPORT ET ENVIRONNEMENT

**Objectifs** Pratiquer une activité physique extérieur.  
Participer à une action citoyenne.  
Effectuer le tri des déchets.

**Contenu** Marche / Sensibilisation au tri sélectif

Durée : 1h

Tarif : 65€/h

# ACTIVITÉS SPORTIVES

## SPORTS COLLECTIFS

**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

Durée : 1h

Tarif : 75€/h



## ENTRETIEN CORPOREL

**Objectifs** 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 entraînante.

**Contenu** Entretien corporel / Gym douce

Durée : 1h

Tarif : 65€/h

# ACTIVITÉS SPORTIVES

## SPORTS DE PLEINE NATURE

**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.

**Contenu** Marche nordique / Randonnée / Cyclisme

Durée : 1h

Tarif : 65€/h

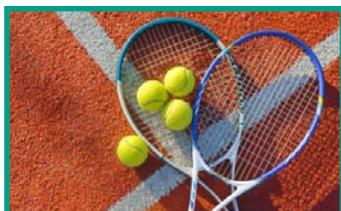
## SPORTS DE RAQUETTES

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

**Contenu** Tennis / Badminton / Tennis de table

Durée : 1h

Tarif : 65€/h



# SPORT SANTÉ

Le Programme Fédéral « Bouger avec le Sport adapté » est intitulé « SA Santé » dans les Pays de la Loire



## Objectif

Encourager la pratique d'une activité physique et/ou sportive adaptée (APSA) dans le but de conserver l'autonomie d'adultes en situation de handicap mental et/ou psychique.

## Contenu

Mémoire et repérage : s'orienter dans le temps et l'espace

**ET / OU**

Indépendance physique : maintien de la posture, équilibre, renforcement musculaire

**ET / OU**

Socialisation : maintien du lien social, confiance en soi, confiance en l'autre

Durée : 1h

Tarif : Entre 70€ & 80€ / groupe selon le nombre de séances  
(+ coût de la licence individuelle)

*Un pourcentage de ce tarif est reversé au comité et à la ligue SA.*

## SOINS-BEAUTÉ

**Objectif** Valoriser l'image et l'estime de soi.

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

Durée : 1h

Tarif : À définir

## RELAXATION

**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

Durée : 1h

Tarif : 65€/h

## THÉÂTRE

**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

Durée : 1h

Tarif : À définir

## GESTION DES ÉMOTIONS

**Objectif** Expérimenter et apprendre des techniques d'aide à la gestion de ses émotions.

**Contenu** Identifier les différentes émotions / Développer la pensée positive / Pratiquer les techniques de relaxation / Utiliser des moyens ludiques pour mieux gérer ses émotions

Durée : 1h

Tarif : À définir

## ARTS DU CIRQUE

**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 / Accrobaties

Durée : 1h

Tarif : 65€/h



# SE DÉTENDRE AUTREMENT

## ATELIER MULTI-MÉDIA

**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

Durée : 1h

Tarif : 65€/h

## LOISIRS CRÉATIFS

**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...

Durée : 1h

Tarif : 65€/h + matériel



# SE DÉTENDRE AUTREMENT

## ATELIER CUISINE

**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

Durée : 1h

Tarif: 65€/h +coût des ingrédients



## CHANT / MUSIQUE

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

**Contenu** Vocalises / Exercices rythmiques / Chant / Découverte et Initiation d'instruments

Durée : 1h

Tarif : À définir

# SE DÉTENDRE AUTREMENT

## RÉCUP & RELOOK

**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, décapage, tissus...

Durée : 1h

Tarif : 65€/h



**NOUVEAU**

## DÉCOUVERTE DE JEUX DE SOCIÉTÉ

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

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

Durée : 1h

Tarif : 65€/h

# DÉVELOPPER L'AUTONOMIE

## DÉPLACEMENT EN TRANSPORTS EN COMMUN

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

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

Durée : 2h

Tarif: 65€/h



## NOUVEAU

## HISTOIRE & ÉCRITURE

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

**Contenu** Jeux et exercices de math, français et d'expres-  
sion orale / Mise en situation concrète

Durée : 1h

Tarif : 65€/h

# DÉVELOPPER L'AUTONOMIE

## DÉPLACEMENT VÉLO/TRICYCLE

**Objectif** Être plus à l'aise dans l'utilisation de son vélo.

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

Durée : 1h

Tarif : 65€/h + cycle



## ACTIVITÉS SPORTIVES ET DE LOISIRS

**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...)

**Contenu** En fonction des souhaits de chacun.

Durée : 1h

Tarif : 65€/h

## SOUTIEN À L'INCLUSION ET À LA VIE SOCIALE

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

**Contenu** En fonction des souhaits de chacun.

Durée : 1h30

Tarif : 65€/h

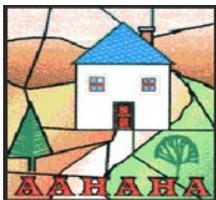
# ILS NOUS ONT FAIT CONFIANCE !

**kyp  
seli** PARTAGER  
TRAVAILLER  
VIVRE /

**ESAT  
Bord de Loire**



**ESAT Haut Anjou**



**ASM  
Martigné  
Briand**



**CCAS Angers**



UNIVERSITÉ ANGEVINE DU TEMPS LIBRE

**Foyer Logis du Bois  
Vernantes**



Simon CRESTIN

Responsable Activités hebdomadaires & Prestation

07 87 14 65 07

sport@esperance49.fr

90 rue de la Croix Blanche

49100 Angers

[www.esperance49.fr](http://www.esperance49.fr)

## NOS PARTENAIRES

