



CATALOGUE PRESTATIONS



Activités sportives



Sport santé

Bien-être et image de soi

Se détendre autrement

Développer l'autonomie



Coaching individuel



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'educateurs 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

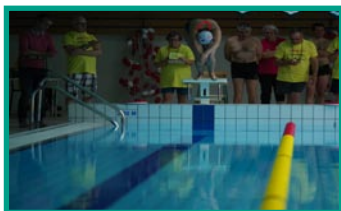
ACTIVITÉS AQUATIQUES

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

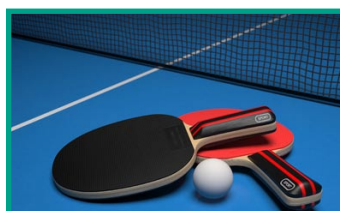
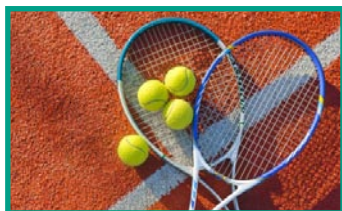
SPORTS DE RAQUETTES

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



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

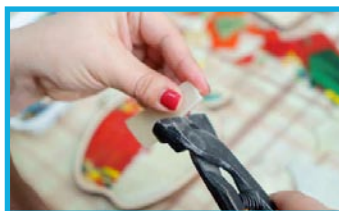
LOISIRS CRÉATIFS

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

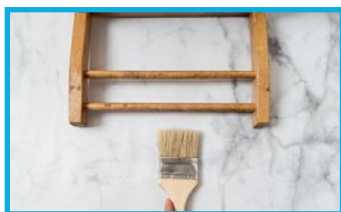
RÉCUP & RELOOK

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**



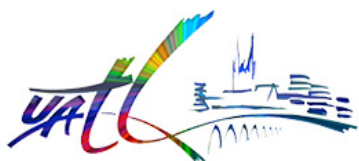
ESAT Haut Anjou



**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

NOS PARTENAIRES

