



# MEDIATION SPORTIVE



L'activité physique adaptée est la réalisation de mouvements du corps par la contraction des muscles, augmentant ainsi la dépense énergétique. Il s'agit de faire correspondre ces mouvements aux capacités, aux besoins et aux envies des enfants et des jeunes.

## CONTENU

Dans cette perspective, **plusieurs sports sont proposés** (tennis, football, basket, course à pied, marche thérapeutique, renforcement musculaire...) pour permettre aux enfants et aux jeunes de se dépenser, d'exploiter leur dynamisme et de canaliser leur énergie.

Cette médiation permet, en outre, de **développer l'autonomie et de favoriser l'inclusion** de toutes les personnes fragilisées au niveau social, cognitif ou physique.

## OBJECTIFS

- Découvrir plusieurs activités sportives
- Se dépasser
- S'exprimer physiquement
- Renforcer ses muscles et son état physique
- Développer son mental
- Lutter contre la sédentarité et développer la prévention santé

## PUBLIC

Cet accompagnement est proposé :

- A partir du projet personnalisé de l'enfant ou du jeune accueilli au CMPSI en accord avec la famille et sous couvert d'un certificat médical à la pratique multisports
- Une demi-journée par semaine aux structures petite enfance du territoire et aux écoles (Vendredi de 10h à 12h)
- Le mercredi aux centres de loisirs et associations du territoire