

# **PROGRAMME "MIEUX VIVRE SON HANDICAP" AVEC LE SPORT**





Corbett organise des activités autour de la pratique sportive. Elle travaille avec plus de 200 structures dans le milieu de l'Handicap depuis 2010 sur un programme qui s'appelle "Mieux Vivre Son Handicap avec le Sport", qui a trois objectifs :  
la lutte contre la sédentarité,  
la canalisation de l'anxiété et des angoisses,  
la gestion de l'hyperactivité.

**De nombreuses activités :**

**Boxe**

**Zumba**

**Circuit Training**

**Gym douce**

**Yoga**



Les cours sont dispensés en **petit comité** (10 personnes maximum) et avec **des profs expérimentés et diplômés** pour garantir la qualité et la convivialité des cours. Chaque participant évolue à son niveau , à son rythme, en toute sécurité, avec une attention toute particulière pour chacun.

**Nos coachs sont tous diplômés d'Etat et anciens sportifs de haut niveau.** La pédagogie est au cœur de nos programme sportifs.



# CANALISER L'ANXIÉTÉ & LES ANGOISSES

avec le Yoga et la Gym douce

Une problématique de **canalisation des anxiétés et des angoisses** se pose pour les personnes qui n'ont pas forcément le besoin ou l'envie de faire du sport, et qui ont simplement le besoin de se détendre, de se dénouer de certaines questions ou angoisses qu'ils peuvent avoir. Nous utilisons pour cela tous les métiers du bien-être et de la relaxation, notamment des cours de yoga adaptés, des cours de stretching pour les personnes plus âgées (des pratiques très douces, gyms douces qui peuvent être adaptées).

## Déroulé générique d'un cours :

- Des techniques de respiration pour bien respirer, se calmer et éliminer le stress.
- Des exercices physiques, des étirements pour améliorer la souplesse, tonifier les muscles. L'enseignement respecte la morphologie de la personne, sa capacité et ses besoins.
- À travers des exercices, la personne est invitée à prendre conscience de ce qui se passe à l'intérieur d'elle, à apprendre à comprendre son corps, à l'aimer, à s'écouter et accepter c'est qu'elle est.
- Le cours se termine toujours par une relaxation profonde pour assimiler les bienfaits des postures et accorder au corps un repos mérité.



# GÉRER L'HYPERACTIVITÉ

avec la Boxe

Pour les publics concernés par des troubles de **l'hyperactivité** et de la concentration et qui débordent souvent d'énergie, nous avons mis en place pour eux la boxe, une discipline très encadrante. En particulier la boxe française qui est pour nous un élément très important, car elle est très complète et elle travaille les quatre membres. Et puis le fait de travailler aussi par deux permet à tous de pouvoir se canaliser et de travailler aussi sur l'interaction avec les autres, de développer des qualités qu'ils n'avaient pas avant comme l'écoute, le partage, l'entraide, le toucher et la vie en communauté.

## Déroulé générique d'un cours :

- Mise en action : S'échauffer sous forme de jeu et préparer le corps à l'effort et à la prévention des blessures (1/4 de la séance).
- Apprentissage : Apprendre les bases et rudiments de la discipline avec un niveau d'intensité légèrement plus élevée (1/4 de la séance).
- Perfectionnement : Mettre en action les éléments appris dans la séquence d'Apprentissage avec le plus haut niveau d'intensité de toute la séance (1/4 de la séance).
- Renforcement musculaire et retour au calme : Renforcement musculaire isométrique. Renforcement sans mouvement afin de tonifier le corps après le cours, suivi d'un léger stretching et retour au calme (1/4 de la séance).



# LUTTER CONTRE LA SEDENTARITÉ

avec le Fitness, le Circuit Training, le renforcement musculaire et la Zumba

C'est une problématique pour beaucoup de gens dans le milieu adapté : **lutter contre la sédentarité**. Les personnes qui ne bougent pas assez et auraient besoin de mettre un peu la machine en route. Les personnes concernées par des problèmes de surpoids et d'obésité, sujettes parfois à des traitements médicamenteux qui n'aident pas. Pour ces Personnes, Corbett travaille à la lutte contre la sédentarité autour des métiers du fitness et de la forme. Nous permettons à chacun de pouvoir, s'il le souhaite, de perdre du poids, de se reconstruire une silhouette et, a minima, de se mettre en activité... ne serait-ce que pour se vider la tête !

## Déroulé générique d'un cours :

- un premier quart d'heure pour entrer dans la pratique sportive
- un deuxième quart d'heure dédié à l'acquisition de gestes et de savoir-faire sportifs
- un troisième quart d'heure où le pratiquant est davantage sur une notion de performance et de dépassement de soi
- un quatrième et dernier quart d'heure permettant le retour au calme avec quelques exercices d'assouplissement.



## Livret de suivi

Nous avons mis en place un livret de suivi personnalisé qui permet de mesurer la progression de chaque Participant.

Ce livret de suivi personnalisé permet, pour chaque élève, de suivre sa progression suivant une échelle de couleur (rouge, orange, jaune et vert) l'évaluant sur 7 critères qui sont des critères sociaux, (tenue, ponctualité, communication et de présentation) et des critères techniques (coordination, équilibre et notions de motricité). Cela permet d'avoir un petit bilan de chaque année, que l'on peut confronter ensuite avec les familles et avec l'encadrement.

## Cérémonie de remise de médailles

En fin d'année, une médaille est remise au pratiquant, dans un cadre solennel, pour matérialiser son engagement et sa progression personnelle et créer une dynamique qui l'installe dans la pratique d'une activité physique et sportive à plus long terme.

Pour accentuer le caractère solennel de cet événement, les personnes suivantes seront idéalement associées : l'équipe de Direction, les Encadrants, les Pratiquants, le Public de l'Etablissement, le Coach et le Représentant Corbett... et toute personne dont vous pourriez juger utile la venue !



# CONTACTEZ-NOUS

---

Yann MAZÉ  
contact@corbett.fr  
07 82 86 21 86

