

Titre :  
Ecole de la 2<sup>ème</sup> Chance  
**sport et santé au féminin**

Objectifs :

**Objectifs généraux :**

Travail sur l'image de soi,  
Evaluer sa place par rapport au monde,  
Etre acteur de sa santé,

**Objectifs opérationnels :**

Sensibiliser aux enjeux de l'hygiène de vie par la compréhension du métabolisme de l'effort,

Ouvrir le regard vers l'extérieur,

Initier à la compréhension du schéma corporel,

Favoriser l'expression par le mouvement corporel,

Encourager l'acceptation de son corps dans le cadre d'une pratique collective d'APS,

Encourager le dépassement de soi,

Se placer au sein du groupe dans un contexte de projet collectif,

Description du projet :

| SEANCES | LIEUX                    | OBJECTIFS   | ATELIERS   |
|---------|--------------------------|---|--|
| 1       | Parc de la tour vieille  | Prise de connaissance<br><br>Dynamique de groupe  | Jeu d'orientation en équipe,<br><br>goûter                             |
| 2       | Gymnase des tamaris      | Sensibiliser aux enjeux de l'hygiène de vie par la compréhension du métabolisme de l'effort,<br><br>Initier à la compréhension du schéma corporel,            | Circuit training gymnique (renforcement musculaire)<br><br>Relaxation, |
| 3       | Alès plage               | Encourager l'acceptation de son corps dans le cadre d'une pratique collective d'APS,<br><br>Se placer au sein du groupe dans un contexte de projet collectif, | Beach Fitness,<br><br>Beach volley                                     |
| 4       | Extérieur (voie verte/St | Ouvrir le regard vers l'extérieur,  | Rando vtc  |

|   |                                  |  |  |
|---|----------------------------------|--|--|
|   | Jean du Pin)                     | Encourager le dépassement de soi   |  |
| 5 | Gymnase des tamaris              | Sensibiliser aux enjeux de l'hygiène de vie par la compréhension du métabolisme de l'effort,<br><br>Initier à la compréhension du schéma corporel,   | Séance gym douce,<br><br>Circuit training psycho moteur,<br><br>relaxation |
| 6 | Extérieur (Ste Cécile d'Andorge) | Ouvrir le regard vers l'extérieur,<br><br>Encourager le dépassement de soi,  | Ballade pédestre « chataignes »<br><br>goûter                              |
| 7 | Centre nautique                  | Sensibiliser aux enjeux de l'hygiène de vie par la compréhension du métabolisme de l'effort,<br><br>Initier à la compréhension du schéma corporel,<br><br>Encourager l'acceptation de son corps dans le cadre d'une pratique collective d'APS, | Aquagym,   |
| 8 | Centre nautique                  | Initier à la compréhension du schéma corporel,<br><br>Encourager l'acceptation de son corps dans le cadre d'une pratique collective d'APS,<br><br>Encourager le dépassement de soi,  | Aquagym  |

|    |                     |  |  |
|----|---------------------|--|--|
| 9  | Gymnase des tamaris | Se placer au sein du groupe dans un contexte de projet collectif,<br><br>Encourager le dépassement de soi  | Sport collectif : ultimate,            |
| 10 | Centre nautique     | Encourager l'acceptation de son corps dans le cadre d'une pratique collective d'APS,<br><br>Se placer au sein du groupe dans un contexte de projet collectif,<br><br>Encourager le dépassement de soi  | Sport collectif aquatique : water-polo |
| 11 | Gymnase des tamaris | Se placer au sein du groupe dans un contexte de projet collectif,  | Sport de raquette : badminton          |
| 12 | Centre nautique     | Sensibiliser aux enjeux de l'hygiène de vie par la compréhension du métabolisme de l'effort,<br><br>Initier à la compréhension du schéma corporel,<br><br>Encourager l'acceptation de son corps dans le cadre d'une pratique collective d'APS, | Aquagym,                               |

|   |
|---|
| <p>Public cible :</p> <p>Jeunes de 18-25 ans inscrits sur le dispositif de l'école de la 2<sup>ème</sup> chance<br/>Public féminin,<br/>Séances hebdomadaires de 2,5heures<br/>Projet basé sur la prévention santé.</p> |
| <p>Territoire concerné :</p> <p>Alès - Nîmes</p>  |
| <p>Acteurs concernés :</p>  |
| <p>Financement(s) mobilisés :</p>   |

Facturation en prestation de service à l'école de la 2<sup>ème</sup> chance

Modalités de déroulement / Echéanciers :

Séances hebdomadaires de 2,5heures  
Projet basé sur la prévention santé

Critères d'évaluation :

Evaluation quantitative :

Nombre de participants aux activités.

Nombre de jeunes participants à plusieurs séances (fidélisation du public)

Evaluation qualitative :

Changement de comportements : rapport aux autres, bien-être, confiance en soi, mobilité

Contact :

COMITE DEPARTEMENTAL UFOLEP DU GARD

2 impasse Jean Macé

30900 NIMES

04-66-36-31-41

[ufolep30@laliguegard.fr](mailto:ufolep30@laliguegard.fr)