article 04

Section Handi'Judo à Achères

zoom 06

Les bienfaits du sport

article 01
Le mot de la Directrice générale

article 02
L'édito du Président

article 07
Interview de Franck

Le fil

N° 155 - mai 2019 ● Mensuel d'information de l'APAJH Yvelines et du GCSMS Boucles de Seine

Le sport : santé & épanouissement

Activités sportives au FAM Les Saules

article 10

Danse urbaine au SIAM 78

Aïkido à l'ESAT Jean Charcot

zoom 13

LE MOT DE LA DIRECTRICE GÉNÉRALE

Ce numéro du Fil est l'occasion de mettre à l'honneur tous les sportifs de nos ESMS : leurs sourires font plaisir à voir en toutes occasions, entrainements, matchs ou compétitions ! Il s'agit du Sport vecteur d'inclusion sociale pour toutes les personnes.

Flavien, judoka plusieurs fois médaillé a combattu fin avril à Jurançon pour les championnats de France ! Frank karatéka se fait plaisir, prouve et se prouve qu'il est capable ! Son entrainement régulier et sa pratique le mènent à participer au championnat de France de juin au stade Coubertin à Paris ! Nous leur souhaitons de remporter des médailles et sommes fiers de pouvoir mettre à l'honneur leurs résultats !
Tous ne pratiquent pas le sport pour la compétition mais bénéficient du sport pour leur bien-être, prendre soin d'eux et du temps pour eux-mêmes, pour leur reconnaissance, l'épanouissement, bouger et toujours prendre du plaisir ! Les travailleurs des ESAT témoignent de ces bienfaits ressentis. A l'ESAT J Charcot, l'Aïkido permet à un bon nombre de travailleurs de développer leur souplesse dans une ambiance conviviale !

Pour les plus jeunes de l'IMPro ou du SIAM, la danse urbaine offre une activité sportive en musique permettant aux adolescents de trouver leur place dans une ambiance à la fois cool et urbaine au travers de moments forts. Les jeunes nous font parvenir ce message que l'on aime à l'APAJH Yvelines : « on est tous les mêmes ! » Mais la danse n'est pas réservée aux adolescents, les travailleurs de l'ESAT G. Eiffel pratiquent eux aussi la danse pour évacuer le stress, améliorer la confiance en eux, la mémoire et leur créativité.
Nos différents partenariats nous permettent de vous présenter le Motomed utilisé à l'EHPAD d'Aubergenville ; appareil étonnant et aux multiples objectifs ! Les promenades en attelage proposées à Verneuil-sur-Seine sont des moments de détente, de bien-être mental et physique pour des résidents du FAM de la Plaine. Au FAM des Saules, toutes sortes d'activités sportives sont pratiquées régulièrement et plus spécifiquement lors de transferts : le ski et le vélo-pousseur : les sensations de glisse sont un réel plaisir pour tous !

Pour les enfants et adolescents du SESSAD F Jaillard, le football adapté est un moment hebdomadaire qui permet à chacun d'accéder au sport malgré ses difficultés. Toujours avec un ballon, je vous propose de découvrir le cécifoot avec les jeunes du SIAM : ça bouge, ça bouscule et ça joue à fond ! A l'IMPro, l'ARESSIF permet aux jeunes d'essayer, de se dépasser, de s'entraider et de s'engager dans le plaisir de l'escalade : toutes ces actions qui font de ces jeunes des personnes prêtes à entrer dans le monde des adultes !

Véronique Delanghe

COMITÉ DE RÉDACTION :

Véronique Delanghe - Directrice Générale
Pauline Brevet - Chef de Service SIAM 78
Anaïs Aubin - Coordinatrice Parcours Complexe
Julie Delamotte - Chef de Service ESAT G. Eiffel
Pierre Esnault - Chef de Service FAM La Plaine
Géraldine Sabatié - Chef de Service IMPro le Manoir

Conception & mise en page magazine & newsletter :
Catherine Veyrond-Dumont

Chères lectrices et chers lecteurs,

Notre Directrice générale nous fait partager les vertus du sport pour le bien-être et la santé des personnes que nous accompagnons ! Ce bien-être que nous souhaitons pour les personnes vulnérables nous le voulons également pour tous les professionnels qui les accompagnent au quotidien. La qualité de vie au travail est un objectif prioritaire pour toute notre ligne managériale et les salariés, elle doit être une culture que nous entretenons toutes et tous au quotidien par des pratiques bien traitantes et bienveillantes dans l'exigence et l'ambition de nos projets associatifs, d'établissements ou de services et des projets individualisés des usagers.
En tant qu'employeur, Président de l'APAJH Yvelines et Administrateur du GCSMS Boucles de Seine, je connais mes responsabilités et invite chacun à ne jamais perdre de vue ses obligations afin de prendre ses responsabilités en toute connaissance. Nous devons tous les jours, nous interroger sur le sens de notre travail auprès des usagers au sein des structures afin de ne jamais laisser flétrir notre engagement et notre recherche permanente de progrès dans la Qualité.
Le CPOM3 dans lequel nous allons contractualiser à la fin de cette année avec les Autorités de tarification, aura pour objectifs prioritaires cette poursuite de notre démarche d'une politique de qualité du service rendu et de santé et sécurité au travail. Notre projet associatif porte en lui cette démarche comme celle de mettre au centre les usagers et ce, dans tous nos projets.
Afin de répondre à cet objectif, j'ai souhaité réunir les Présidents de CVS de l'Association en présence de Véronique DELANGHE et de Maëva PACE, chargée de mission Qualité et Prévention. Nous étions une bonne trentaine de participants lors de cette rencontre qui a eu lieu le 28 mars dernier au Siège. Après un tour de table de présentation des neuf Présidents usagers élus, des deux Présidents représentants légaux des usagers, de trois administrateurs membres du Bureau et des professionnels accompagnant certains usagers, nous avons pu faire une présentation de l'analyse de l'enquête associative sur les CVS réalisée en début d'année. Cette enquête avait pour intention d'interviewer tous les usagers accompagnés en établissement ayant mis en place un CVS, afin d'entrevoir leur représentation sur le rôle et les missions de cette instance, du Président de CVS et de mieux appréhender les besoins et attentes des usagers. L'APAJH Yvelines a pu interviewer 345 personnes sur 528 concernées. En globalité, les usagers ont connaissance du rôle et des missions du CVS mais des améliorations ont pu être proposées lors de cette étude et pendant la réunion. Quelques pistes ont été dégagées et je vous invite à aller les lire en fin de numéro adossées à la photo pour laquelle les participants ont bien voulu poser ce 28 mars. Nous avons également eu l'occasion d'échanger sur les expériences entre établissements et ce qui fonctionne bien. Les Présidents ont émis le souhait de mettre en place des actions permettant d'améliorer la communication du CVS auprès des personnes qui n'ont pas la parole et des familles qui ne sollicitent pas le CVS. Cette réunion a fait l'objet d'un compte-rendu dont chacun pourra prendre connaissance après les prochains CVS ou groupes d'expression de nos structures. J'espère que vous prendrez autant d'intérêt et de plaisir que moi à partager ce moment riche et très intéressant. Je remercie encore les Présidents pour leur présence active et engagée ainsi que leurs accompagnateurs sans lesquels cette réunion n'aurait pu se tenir.

Alec de Guillenchmidt
Président

Qualité de vie au travail

Lettre d'intention de l'APAJH 78

La Qualité du service rendu et la santé au travail sont des objectifs prioritaires de l'APAJH Yvelines. Nous ne pouvons accepter que l'exercice de nos activités d'accompagnement porte atteinte à la santé de notre personnel comme à celle des usagers accompagnés. Il nous faut implanter ou renforcer une véritable culture de la santé et de la sécurité au travail ainsi que de la Qualité et prévention des risques.

Nous avons ces dernières années, engagé des dispositifs ambitieux et fructueux : Document Unique d'Evaluation des Risques Professionnels, cellule Santé et Sécurité au Travail, Référentiel qualité, Charte associative et instance de réflexion sur la Bientraitance, Plans bleus ou rapports d'évaluation interne et Démarche Qualité de Vie au travail. La santé au travail est une valeur portée par notre Association au même titre que la qualité du service rendu. L'excellence dans le travail accompli auprès des personnes accompagnées est intimement liée à la promotion de la qualité de vie au travail qui elle-même, se nourrit de la qualité du travail et du sens que nous donnons à notre action et qu'il est nécessaire de préserver.

Il s'agit également d'un objectif économique pour notre secteur pris dans un contexte de plus en plus contraint. Le taux de fréquence des accidents de travail, même s'il se situe aujourd'hui dans la moyenne de notre secteur, reste encore élevé.

Pour les directions, l'encadrement et chaque salarié, il s'agit également d'un enjeu juridique. L'évolution de la jurisprudence renforce la responsabilité de l'employeur en faisant de la sécurité et de la santé au travail une obligation de résultat. En cas de poursuites pénales suite à un accident, la responsabilité de tous les acteurs peut être recherchée. Il faut en conséquence que chaque salarié soit informé de ses obligations, afin de pouvoir exercer les responsabilités qui lui incombent.

Il s'agit également d'un objectif managérial. La santé au travail ainsi que la prévention des risques et la Qualité se doivent d'être intégrées à l'action quotidienne de chaque échelon hiérarchique. Des indicateurs précis sont suivis chaque année dans les différents plans d'actions mis en œuvre. Des formations identifiées dans ces plans d'amélioration sont engagées depuis 2016 comme nous nous y sommes engagés dans les objectifs du CPOM 2. Nous poursuivrons ces objectifs qualitatifs dans le cadre du CPOM3 (2020-2024).
Les dispositions réglementaires (notamment l'article R. 4121-1 et suivants du Code du travail, sa circulaire d'application, ainsi que le dispositif sur la pénibilité) nous engagent à renforcer notre démarche d'évaluation des risques professionnels.

La mise en œuvre de la politique associative de prévention poursuit son développement sur la base des orientations rappelées dans cette lettre d'intention avec un approfondissement du travail mis en place par la chargée de mission Qualité auprès de tous les managers.

Déclinée en objectifs dans les plans d'actions élaborés par les Directions de Pôle ou d'établissement, le suivi des indicateurs permet d'évaluer annuellement et à cinq ans, la mise en œuvre de cette politique. Gage d'une véritable culture associative basée sur la recherche permanente du progrès, cette stratégie doit être comprise, partagée et mise en œuvre au quotidien par tous afin de garantir son succès. Les valeurs sociales, qui se retrouvent dans les objectifs de la présente politique, sont également exprimées dans le projet associatif.

Véronique DELANGHE
Directrice générale

Alec de GUILLENCHMIDT
Président APAJH Yvelines

JUDO

Section handi judo d'Achères

Le mot de l'entraineur (Hervé Senn, professeur deuxième DAN de judo)

L'objectif de notre section handi judo était de permettre à un public avec handicap mental de pratiquer le judo comme les autres. L'adaptation se traduit notamment par un rythme d'apprentissage différent, une pédagogie simplifiée et des mises en action régulières. Les progrès dans les habiletés motrices seront un support important dans la confiance. Cette dernière permettra ensuite d'avancer sur l'acquisition technique.

des rencontres...

La section handi judo est ouverte depuis 2005. Nous accueillons en moyenne 5 à 6 jeunes, certains sont passés puis se sont orientés vers une autre activité. D'autres judokas pratiquent depuis déjà très longtemps comme Patrick (25 ans) depuis 14 ans. Après avoir dans un premier temps, pérennisé la section, nous avons participé à des regroupements dans les Yvelines et à Paris, en vue de permettre à nos jeunes de rencontrer d'autres pratiquants issus de clubs différents. Puis nous nous sommes engagés dans des compétitions inter clubs, et enfin, grâce à l'expérience engrangée, nous nous sommes affiliés à la Fédération Française du Sport Adapté (FFSA). Cela permet à nos combattants les plus aguerris de gagner des titres et leur permet de prendre encore davantage confiance en eux et de progresser.

des combats...

Cette affiliation nous a comblés au-delà de nos espérances, puisque certains membres ont réussi à s'élever jusqu'au niveau national, et même jusqu'au titre !
Flavien a commencé, voilà presque 8 ans, il est désormais ceinture verte/bleue, et cumule plusieurs titres de champion des Yvelines, d'Île de France et 2 places de 5ème au championnat de France. Il est vice-champion de France en titre (médaille d'argent en 2018) et participera à nouveau au championnat de France cette année à Jurançon fin avril.

Il a tout de suite montré ses qualités de combattant, alors que paradoxalement, il n'aime pas spécialement le contact physique avec l'autre. Peut être est ce pour cela qu'il cherche à projeter son partenaire rapidement, et avec efficacité. Il est, petit à petit, arrivé à tourner le dos et à étoffer sa palette technique lui permettant aujourd'hui, d'être plus performant, malgré des difficultés dans le judo au sol (ne waza).

Son sourire fait plaisir à voir lorsqu'on lui propose, des exercices attrayants. C'est une source d'encouragement pour nous tous, à continuer de nous investir dans notre discipline et pour notre groupe.

«Le Judo, c'est bien et j'aime gagner des médailles !»

...des récompenses : 2ème au Championnat de France.

Le mot des parents de Flavien :

Flavien pratique le judo depuis huit ans au club d'Achères, il s'y rend seul le samedi matin. Nous voulions qu'il pratique une activité physique régulière. Celle-ci étant réalisée en dehors de son cadre habituel, lui permet de rencontrer d'autres personnes dans un contexte différent. Le sport adapté lui a permis de trouver une reconnaissance personnelle et de sortir du monde du handicap. Lorsqu'il est sur le tatamis, seul le meilleur gagne.

Prochain rendez-vous : le Championnat de France de Judo du 26 au 28 avril 2019 à Jurançon (Pyrénées Atlantiques).

Une reconnaissance de la ville de Poissy des meilleurs sportifs pour leurs résultats sur 2018.

ESAT GUSTAVE EIFFEL

Les bienfaits du sport pour les personnes présentant un handicap

par Patrick Chartier, moniteur à l'ESAT diplômé éducateur sportif

« Cela nous permet de nous dépenser, de bouger, de renforcer le tonus musculaire, de travailler la souplesse et l'équilibre, de nous faire plaisir, d'oublier le stress de la vie quotidienne... »

Une pratique physique régulière est recommandée pour tous à hauteur de 30 min d'activités physiques modérées chaque jour. Les personnes en situation de handicap n'échappent donc pas à ces recommandations, bien au contraire.

La pratique d'une activité physique régulière est reconnue comme un élément de prévention pour de nombreuses pathologies.

Sur le plan physique :

- Acquisition d'une meilleure condition physique et hygiène de vie.
- Développement des capacités physiques et musculaires
- Accroissement et maintien de l'autonomie
- Amélioration de la coordination, de l'habileté gestuelle et de l'équilibre
- Prévention sur la santé : éviter les méfaits de la sédentarité (excès de poids, problèmes cardio-vasculaires, ostéoporose…)
- Prévention des effets du vieillissement

Sur le plan cognitif :

- Développement de l'estime de soi
- Aide à la reconstruction de l'image de soi (Handicap physique)
- Diminution de l'anxiété, des troubles de l'humeur
- Epanouissement, dépassement de soi - Concentration, mémorisation, recherche de stratégies - Fierté d'être sportif

Sur le plan social :

- Effet positif sur la qualité de vie
- Elargissement des capacités de communication, d'interactions positives avec les autres
- Meilleure insertion dans un groupe, dans la société.
- Valorisation de la personne sur un plan familial et social
- Respect des règles du jeu et de l'adversaire, acquisition de normes de vie sociale
- Outil de lutte contre l'isolement social
- Mise en œuvre de sa citoyenneté

Paroles des travailleurs sur les bienfaits du sport :

« L'activité physique est bénéfique pour la santé, c'est pour cela que nous avons choisi le soutien sport et culture, le vendredi après-midi de 13h à 15h. Nous allons en salle ou sur un terrain en plein air selon le temps, nous faisons différents sports comme du badminton, basket, football, de l'ultimate…

Cela nous permet de nous dépenser, de bouger, de renforcer le tonus musculaire, de travailler la souplesse et l'équilibre, de nous faire plaisir, d'oublier le stress de la vie quotidienne. »

Thierry, Romain, Emmanuelle, Aurélie, Mamadou, Allan, Jacek

"LE SPORT, C'EST BON POUR LE MORAL. Sajjad

ESAT GUSTAVE EIFFEL

Interview de Franck, travailleur à l'ESAT Gustave Eiffel

qui pratique le karaté depuis plusieurs années...

«Ce n'est pas pour être meilleur que les autres, c'est pour me faire plaisir.»

Si vous deviez décrire le karaté en quelques mots :

«Le karaté : c'est ma vie !»

Pourquoi pratiquez-vous le karaté ?

« Je pratique le karaté pour nous faire connaitre, car je trouve qu'on ne voit que les gens qui n'ont pas de handicap. Les gens ne voient pas qu'on est capables de faire comme eux, d'apprendre des techniques. »

Qu'est-ce que cela vous apporte ?

« Ça apprend le respect.
Je me sens bien dans un club (de Saint Ouen l'aumône).
Il y a des personnes handicapées et d'autres pas. Je me sens moins stressé et plus heureux, ça me permet d'aller de l'avant, et si on veut que les choses changent il faut aller de l'avant!
J'oublie ma souffrance et mes soucis et ça aide.
Ce n'est pas pour être meilleur que les autres, c'est pour me faire plaisir. »

Combien de fois par semaine pratiquez-vous le karaté ?

« J'y vais 3 fois par semaine. Là je me prépare pour le championnat de France, je suis qualifié en régional, ça aura lieu le 9 juin au stade Coubertin de Paris.
Je m'occupe aussi des enfants, je les entraine.
Je suis assistant technique, j'assiste mon professeur, et j'aimerai par la suite être professeur d'un petit groupe, pour partager mes qualités. »

L'ESAT remercie Franck pour ce témoignage et lui souhaite une belle victoire au championnat de France.

PARTENAIRE

MOTOMED

par Caroline Lelarge, psychomotricienne à l'EHPAD Les Jardins Médicis d'Aubergenville.

C'est un appareil qui permet de travailler le mouvement de pédalage des membres inférieurs et supérieurs ainsi que de renforcer le tonus musculaire.

Le travail peut se faire avec la participation active de la personne, en participation passive ou de manière assistée en créant une aide à l'initiative motrice. Il y a possibilité de jouer avec la résistance pour les membres supérieurs et inférieurs, permettant de s'adapter aux possibilités de chacun. Le motomed détecte les spasmes et peut les soulager grâce à la fonction inverse. Un feedback immédiat se fait grâce à l'écran placé en face de la personne.

Objectif :
- Maintenir une activité physique actif/passif/assisté
- Entretenir les muscles supérieurs/inférieurs et les coordinations motrices
- Eviter la fonte musculaire
- Maintien de l'autonomie
- Optimiser les effets des compléments alimentaires
- Lutter contre la dénutrition
- Diminuer les troubles du métabolisme et de la circulation

L'appareil s'adapte à un large public, d'autonomies différentes et de diverses pathologies :

Maladies neurologiques
- Sclérose en plaques
- Attaque d'apoplexie
- Paraplégie, complète
- Paraplégie, incomplète
- Paralysie spasmodique
- Conséquences des blessures crâniennes
- Infirmité cérébrale motrice
- Parkinson
- Spina bifida
- Syndrome de Guillain-Barré
- Poliomyélite
- Sclérose latérale amyotrophique

Maladies neuromusculaires
- Myodystrophie
- Amyotrophie spinale et neurale
- Polyneuropathie

Interventions orthopédiques
- Endoprotheses de la hanche et du genou

Pour les personnes valides, il suffit de placer une chaise devant le motomed.
Pour les personnes en fauteuil roulant, les placer directement devant le *Motomed* avec leur fauteuil.
Il existe un système de sécurité pouvant se fixer sur la chaise/fauteuil roulant.
La personne peut travailler en autonomie ou peut être accompagnée.
Le motomed peut également répondre à des troubles du comportement que l'on peut rencontrer dans certaines démences comme l'agitation motrice.

En accompagnant le motomed avec un vidéoprojecteur ou d'une télévision montrant une balade par exemple, la personne peut décharger au niveau moteur tout en ayant le sentiment de se balader.

IMPRO

Danse urbaine à l'IMPRO

par Camille Poirier, éducatrice technique spécialisée et Marion Margolle, monitrice éducatrice

A l'issue d'une demande de l'ensemble des jeunes et afin qu'ils puissent participer à une activité de danse mixte, nous avons décidé de mettre en place un projet autour de la danse urbaine.

Le groupe est constitué de neuf adolescents dont quatre ont des troubles du spectre autistique. Les objectifs de ce projet sont avant tout de créer une dynamique de groupe, en incluant des jeunes TSA désireux de danser et des jeunes ayant une déficience légère. Les objectifs de ce projet sont multiples, mais le travail autour de l'estime de soi, du regard de l'autre sur soi sont les axes principaux.

La finalité est de travailler ces objectifs en s'amusant et en riant, de lâcher prise et de tenter de se réconcilier avec son image et son corps en le mettant en mouvement.
Chaque jeune est acteur, il peut proposer des gestes, il est également soutenu et accompagné par ses idées pour qu'émergent sa créativité et sa personnalité. L'adolescence étant pour chacun une période de doute et d'incertitude.

Nous avons fait appel à un intervenant extérieur, Brandon, qui est allé en finale de l'émission « La France a un incroyable talent ». Il habite Andrésy, et était motivé pour travailler avec des jeunes de sa ville et transmettre la « culture » du Hip Hop. Compétiteur en Hip-Hop, en France et à l'étranger, Brandon incarne, par sa personnalité, les valeurs du Hip-Hop : « Peace, Love, Unity et Having fun »*.
Le Hip-Hop est avant tout une culture pour la paix entre les peuples malgré la mauvaise image véhiculée par certains groupes.

Il existe un élément implicite porté par Brandon : le dépassement de soi. Chaque jeune est invité à améliorer le geste et à repousser ses limites.

Brandon a pu exprimer son appréhension le premier jour de la rencontre avec les jeunes, crainte de ne pas pouvoir entrer en relation, de ne pas savoir faire, mais grâce à la musique et à la danse, véritables vecteurs de communication, les jeunes ont aidé Brandon par leurs participations, leurs sourires, et leurs envies très fortes d'être dans cet espace.

Au fil des séances, Brandon a transmis aux adolescents cette culture Hip-Hop, et les jeunes s'identifiant à lui, se construisent grâce à ces échanges.
Brandon a su mettre sa touche artistique et humoristique en proposant différents rituels… :
- terminée la poignée de mains ! maintenant place aux check !
- le style vestimentaire qui va bien avec : Jogging, sweat, casquette… afin d'être tous dans les conditions réelles du Hip-hop.

Les séances de danse se font tous les vendredis après-midi de 13h00 à 15h00. En début de séance un « blind test » est proposé aux jeunes. Très ritualisé pour eux, c'est un moyen d'enrichir leur registre musical (rap, dance, pop, Disney …). Les jeunes, comme les éducatrices, apprécient fortement ce moment, et jouent le jeu vestimentaire, la danse, attachant de l'importance dans le « faire avec » pour vivre ensemble cette expérience et partager.

Une fois les oreilles échauffées place au corps !

Brandon guide l'ensemble du groupe à travers différents exercices d'échauffement. Puis, les chorégraphies diverses et variées s'enchaînent…. Chaque jeune a su trouver sa place au sein du groupe dans lequel règne une « ambiance cool et urbaine ! »

SIAM 78 / TSL

Une semaine de danse urbaine pour les jeunes : On est tous les mêmes !

par Ludivine Bekouche, éducatrice spécialisée à TSL

Orthos, psychomot, ergo, psy, éducs, nous avons à nouveau été les témoins de la naissance d'un texte de rap unique en son genre…

Du 25 au 28 février derniers, la troisième édition du stage hip hop a eu lieu au studio « Le Jack » à Elancourt.

Nous avions donné rendez-vous à huit adolescents, dont six suivis par l'antenne TSL et pour la première année deux jeunes suivis par le SIAM 78 !

Une belle cohésion de groupe est née avec comme leitmotiv tout au long de leurs échanges « j'suis différent et alors ? ».

Au programme de ces quatre jours : échanges autour de la culture hip hop, quizz sur les rappeurs du moment, ateliers autour de la rime, du rythme et du son, écriture du refrain, des couplets, allers-retours en studio pour enregistrer, initiation au tag et au graff, enregistrement de l'intro, des back et des ambiances…
Il faut préciser que les professionnels ont eu le droit à une petite remise à niveau en vocabulaire avant le stage… Parce que pour aider les jeunes à poser leur texte sur la musique, il faut être raccord avec son temps : OKLM, DAR, ASKIP…

Une autre nouveauté cette année : un 9ème jeune, accompagné par une professionnelle de TSL, est venu chaque jour filmer le stage et réaliser un clip ainsi qu'un montage vidéo sur le stage en lui-même.

« Le reporter », comme l'ont appelé les autres jeunes, est un apprenti youtubeur (vidéaste) sur son temps libre. Ce projet lui a permis de développer de nombreux savoir-faire et d'être grandement valorisé auprès de ses pairs.

Des moments forts en émotion, il y en a eu pendant ce stage ! Mais si nous devions en retenir un, ce serait sûrement lorsque Fabrice, l'ingénieur son et responsable du « Jack », nous a tous fait venir en studio pour nous faire écouter la mouture finale de la chanson…

Alors oui, l'une devient toute rouge, l'autre se cache derrière un rideau, mais au final, on est tous tellement fiers de ce que l'on a produit que cela dope l'estime de soi pour un bon moment : « je suis capable de faire ça ! »

D'ailleurs, « askip » (comprendre « à ce qu'il parait »), la devise d'un certain groupe nommé *ANAMSEIT* ne serait-elle pas :

« ***ULIS et SEGPA, nous on est là. On nous arrêtera pas, on avancera !*** » …

ESAT G. EIFFEL

Handi'danse à l'ESAT Gustave Eiffel

par Marine Joubert, chargée d'insertion à l'ESAT gustave Eiffel

Depuis janvier 2018, une professeure diplômée de Handidanse intervient à l'ESAT Gustave EIFFEL à raison d'une fois par semaine. Elle encadre un groupe de 8 travailleurs, tous volontaires pour participer à cette activité.

L'ESAT a choisi de mettre en place cette formation pour promouvoir l'accès à la culture et au spor. Mais la danse a d'autres avantages, tels que la diminution du stress, améliorer sa confiance en soi, travailler sa mémoire et sa concentration ou encore développer sa créativité.

Le groupe de danse est relativement stable depuis le début, la prof et les travailleurs étant tous ravis de cette expérience.

Ces derniers en témoignent : « ça me rend du plaisir, j'aime beaucoup la danse, nous dit Eric, on apprend beaucoup de choses avec la danse ». Et quand on lui demande pourquoi il fait de la danse, Eric l'exprime clairement : « j'aime bien bouger, c'est pour s'amuser et épater le public, j'aime bien qu'on me regarde danser et regarder des gens danser ». Clémence, elle, y voit un autre intérêt : « moi j'aime bien danser, ça me relaxe, ça me rend zen. Je me sens mieux après avoir dansé ».

Les séances d'Handidanse sont aussi le moyen pour certains d'avoir un minimum d'activité physique ; « ça me fait du bien de danser, et ça m'apprend à faire des exercices » explique Leïla qui a rejoint le groupe en septembre 2018. Pour elle, il s'agit d'une première expérience, elle n'avait jamais pratiqué la danse avant et elle est ravie : « ça m'a décompressé de faire de la danse ».

Ces performances et cette bonne humeur sont également dues à Madame PAGANO, professeure de Handidanse au sein de l'association A.V.E.C de Chanteloup-les-Vignes, comme nous le dit Jérôme, « la prof elle est gentille, elle nous fait pas faire des choses difficiles, on fait à notre niveau ».

Nombre d'entre eux avait un intérêt en amont pour la danse Ils en font ou en ont fait en dehors de l'ESAT, « je fais du modern jazz le mardi. La danse c'est ma passion » sourit Clémence. Quant à Leïla, c'est une découverte pour elle ; la danse la détend et lui permet d'oublier ses soucis.

La saison Handidanse se conclut sur un spectacle lors de la journée Portes Ouvertes de l'ESAT. Sur scène, les travailleurs évoluent et se mettent en jeu ; « ça m'a mis mal à l'aise de danser devant tout le monde mais après j'étais étonnée que tout le monde nous applaudisse et j'étais fière quand même » raconte Clémence.

Les séances de danse sont donc un petit plus dans l'accompagnement proposé à l'ESAT, mais avec des répercussions importantes sur le bien-être des travailleurs. Il s'agit d'un temps pour soi, pour oublier les soucis du quotidien, se recentrer, un moment hors du travail où l'on apprend de façon ludique. Participer à ces cours permet aux travailleurs de trouver un équilibre et de bouger. Dansons !

Partenaire

Promenades en attelage pour les personnes en situation de handicap

par Claude Guibauld, Ecole La Harelle des chevaux - 1, avenue de la forêt 78480 Verneuil sur Seine
Port : 06 87 35 75 86 - mail: claudeguilbaud27@gmail.com - www.laharelledeschevaux.org

Les promenades en attelage hippomobile permettent à chaque individu, un bien-être mental et physique. Il s'agit d'une activité occupationnelle hebdomadaire aux beaux jours.

Le fait d'être dans la nature en extérieur, la variété des paysages, des saisons, de la météo, les parfums et l'activité avec les chevaux bien-sûr, procure un lâcher-prise évident et un plaisir renouvelé à chaque promenade.

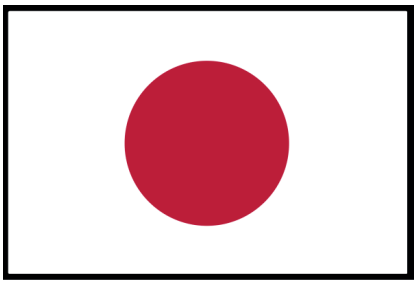
Les éducateurs nous expliquent qu'ils voient les résidents enjoués sur le trajet pour venir faire l'activité. Au moment de l'activité nous voyons les visages se détendre, le relâchement corporel et les sourires sur les lèvres.

C'est aussi l'occasion de partager cette activité avec les autres résidents et les accompagnateurs et de sortir du cadre habituel. Voir les chevaux, être proche d'eux et leur prodiguer quelques caresses fait aussi partie du plaisir de ces sorties.

Cette activité est excellente pour l'entretien des capacités cognitives et sensorielles. Le toucher, la vue et l'odorat sont particulièrement sollicités à cette occasion.

ESAT J. Charcot

La pratique de l'Aïkido à l'ESAT Jean Charcot



par Carine Jamet, chef de service à l'ESAT J. Charcot

«Cela permet d'apprendre à développer la souplesse dans le corps; c'est également un moment de convivialité entre personnes handicapées ...»

L'Aïkido a été créé dans les années 20 par le Maître Morihei Ueshiba dans la ville de Tanabé au Japon .

Aïkido signifie :
Aï : Harmonie
Ki: Energie
Do: la voie

On utilise les mains et les placements pour anéantir l'adversaire. Les armes sont en bois : le couteau ou tantō, le bâton ou jō, le sabre ou bokken.
Les ceintures sont blanches et noires et la tenue est le Kimono.
Lorsque le professeur estime que l'élève a acquis une technique satisfaisante, il l'autorise à porter le hakama, une sorte de pantalon flottant noir ou bleu foncé.

Depuis 2007, grâce à un partenariat avec l'association sportive de Sartrouville, les personnes accueillies de l'ESAT Jean Charcot peuvent participer à des cours d'AIKIDO, animés par un intervenant extérieur en dehors de l'établissement, et des heures de travail.

L'AIKIDO par Christophe qui travaille dans l'atelier propreté urbaine :
« *Je pratique l'aïkido depuis 2 ans et demi. La séance commence par un échauffement à base d'étirements et des exercices d'assouplissement. Puis des techniques de combat à mains nues ou avec des bâtons sont des simulations des combats et fini par le relâchement des muscles en particulier du dos. Cela permet d'apprendre à développer la souplesse dans le corps; c'est également un moment de convivialité entre personnes handicapées; cela développe l'esprit par des mouvements et la confiance en soi, en maîtrisant les prises de combat sans blesser son partenaire.* »

SESSAD F. Jaillard

Le sport adapté au sein du SESSAD Françoise Jaillard

par Maryse Pouillot, chef de service et Elise Gaumy, kinésithérapeute

Les enfants accueillis au sein du SESSAD FJ ont des difficultés motrices qui peuvent être un frein pour accéder aux clubs de sports ordinaires.

Depuis septembre 2018, à l'initiative d'Elise Gaumy, kinésithérapeute au sein du SESSAD, une séance hebdomadaire de football adapté est proposée aux enfants en lien avec le club de Cergy.

Cette séance a lieu le mercredi matin de 11 h à 12 h à Cergy et a été encadrée par Elise, kinésithérapeute mais aussi éducatrice de foot et joueuse, et par Yohann, éducateur du club de Cergy.
Les conditions sont intéressantes pour l'accueil des enfants avec des troubles moteurs. D'une part, les entraineurs ont tout le matériel nécessaire à la pratique du foot ; d'autre part, les terrains ont un revêtement synthétique, ce qui évite aux enfants qui chutent souvent, du fait de leurs troubles d'équilibre, de se faire mal. Grâce à la participation de la kinésithérapeute, l'entrainement est adapté en fonction des troubles, des difficultés de chaque enfant.
Les enfants sont ravis de cette activité qui leur semblait difficile d'accès et prennent beaucoup de plaisir même s'ils peuvent être fatigués en fin d'entrainement. Cet entrainement permet aux enfants d'exercer un sport mais fait aussi partie intégrante de la rééducation (même si eux n'en ont pas toujours conscience !)
Le souhait des professionnels du SESSAD serait de le proposer à un nombre plus important d'enfants à la rentrée 2019. Peut-être qu'une séance d'essai pourrait leur être proposée avant la fin de l'année scolaire.
Le club de Cergy compte reconduire son implication pour l'an prochain pour permettre la continuité de groupe.
Afin de permettre l'accès au sport pour le plus grand nombre, tout en favorisant l'inclusion en milieu ordinaire, une réunion sur le thème des activités adaptées aux enfants en situation de handicap moteur a été proposée un samedi matin aux parents des enfants accompagnés par le SESSAD.
Les professionnels ont recherché toutes les activités culturelles, sportives et de loisirs accessibles dans le département des Yvelines et les départements limitrophes.
Malheureusement, quelques parents seulement ont répondu à l'appel, mais un PowerPoint sera envoyé à chaque famille et servira de support à l'éducatrice spécialisée lors des rencontres avec les parents.
Le rôle du Sessad est de favoriser « l'accès pour l'égalité des droits, des chances, la participation et la citoyenneté des personnes handicapées » (loi du 11 février 2005) et cela passe par le sport, la culture et les loisirs entre autre.

Fédération Française du Sport Adapté

IMPro Le Manoir

L'IMPro Le Manoir et les rencontres sportives de l'ARESSIF

par Nolwenn Levasseur, Professeur de sports adaptés et secrétaire de l'ARESSIF

Quelques témoignages des jeunes :
- P : « Les rencontres ça permet de jouer avec les autres, de partager des moments collectifs, d'avoir des échanges. »
- M : « Ça permet de rencontrer de nouvelles personnes que je ne connais pas et de s'amuser avec elles. »
- L : « J'ai fait une rencontre zumba. C'était sportif et épuisant. J'aime les sorties comme ça et passer un bon moment avec les autres. »
- A : « J'aime bien les rencontres sportives. J'apprends à connaître d'autres personnes. »
- C : « C'était bien la rencontre sportive, j'ai bien aimé ! J'ai envie de recommencer ! »

Notre établissement est inscrit à l'ARESSIF (Association pour le Regroupement des Etablissements Spécialisés pour le Sport en Ile-de-France) depuis 2005. Cette association a pour but de promouvoir la pratique et le développement des activités physiques et sportives adaptées en Ile de France auprès des personnes en situation de déficience mentale avec ou sans troubles associés d'établissements spécialisés.

L'organisation de multiples événements sportifs inter-établissements favorise la communication, les relations sociales et l'épanouissement de nos jeunes. La valorisation de leurs efforts à travers ces rencontres permet de stimuler leur activité physique et leur faire découvrir le plaisir de la pratique sportive. Ces rencontres sportives sont également un outil indispensable à l'élaboration des différents cycles d'Activités Physiques et Sportives au sein de notre établissement ; Cela permet d'avoir une finalité à l'activité et un but motivationnel précis et parlant pour le jeune.

Ces rencontres sportives restent accessibles à tous quel que soit leurs compétences et son niveau de pratique. Elles permettent de stimuler les potentialités de chacun, d'avoir une image favorable de soi-même, d'établir des liens sociaux, d'exercer son corps et de s'adapter à son environnement physique. Notre établissement profite largement de toutes les actions de l'ARESSIF mais, est aussi impliqué dans son développement en organisant plusieurs rencontres dans l'année (Tennis de Table, Badminton, Kinball).

Outre les rencontres sportives, l'ARESSIF c'est aussi le développement des partenariats extérieurs tel que Spécial Olympics France, Bénénova, le CFA de Saint-Germain-en-Laye, l'Université de Nanterre, le club de rugby Racing 92, des établissements scolaires, des entreprises (OTIS, Coca-Cola…) … etc. Ces différents partenariats permettent à notre établissement d'organiser des pratiques sportives hebdomadaires avec l'IME de Saint Germain en Laye (escalade, sports collectifs), de pratiquer du sport unifié (participation au Raid OTIS, journée sportive avec Coca-cola…), de bénéficier d'encadrement supplémentaire sur des événements ou cycles (CFA Saint-Germain), d'aller voir des matchs du Racing 92 à l'ARENA… etc.

L'ARESSIF c'est s'épanouir, essayer, se dépasser, s'entraider, s'engager

Mais c'est aussi … éprouver du plaisir !

FAM Les Saules

Les activités sportives au FAM les Saules

par l'équipe du Foyer d'Accueil Médicalisé les Saules

Le Foyer des Saules, implanté à Magny les Hameaux depuis plus de 10 ans, est très impliqué dans la pratique des activités physiques adaptées.

Nous pratiquons régulièrement plusieurs activités au sein du foyer comme la boccia, le vélo-pousseur et les séances balnéo-ludique. Mais également une pratique à l'extérieur du foyer, car le sport adapté est un excellent vecteur de lien social : Piscine, foot fauteuil, Gym adaptée, multisport, Equitation etc…

De plus, des séjours élaborés autour du sport sont mis en place chaque année afin de découvrir de nouvelles pratiques inaccessibles habituellement. Comme par exemple, le séjour Ski à Pralognan-la-Vanoise et le séjour vélo-pousseur en Baie de Somme. Le financement des vélos-pousseur par l'association Konica-Minolta a permis la réalisation de ce transfert en Baie de Somme. D'autres partenaires indispensables sont à noter, comme la municipalité de Magny les Hameaux qui nous octroie un créneau horaire dans un gymnase le vendredi après-midi. Nous y pratiquons l'activité Foot-fauteuils.

La pratique du sport est un plus dans la qualité de prise en charge des résidents. Au-delà de tous les bienfaits et valeurs connus, elle leur permet entre autres, une meilleure conscience corporelle, une dépense énergétique, un travail de coordination, un maintien des acquis moteurs mais surtout de se faire plaisir et d'y trouver un épanouissement personnel.

SIAM 78 Poissy

Passons le Cap ! Découverte et initiation au sport handicap

le 24 mars 2019 pour des jeunes du SIAM 78 à Poissy

par Layla SCHEER – éducatrice spécialisée

Il est toujours très agréable de voir que des personnes qui ne travaillent pas directement dans le champ du handicap se mobilisent pour faire bouger les choses !

Et c'est dans ce contexte que nous avons été contactés par une maman, institutrice et joueuse de football au club de Poissy afin de participer à une journée de découverte et d'initiation au sport handicap.

Dix familles du SIAM 78 de Poissy ont répondu présentes ! Qui dit journée familiale, dit frères et sœurs et parents… tous sont venus tester, accompagner et vivre de plus près le sport adapté !

La matinée étant dédiée au handicap mental, les enfants du SIAM 78 sont arrivés l'après-midi pour une démonstration très impressionnante de cécifoot par deux joueurs de l'équipe de France paralympique qui les ont invités par la suite à une rencontre privilégiée dans les vestiaires. Très beau moment pour nos petits joueurs en herbe tout intimidés !!!

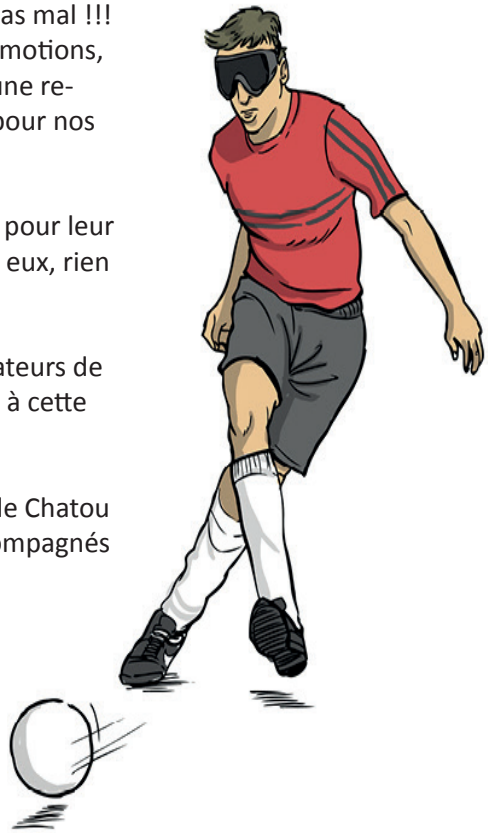
Après les stars des Jeux Paralympiques, les stars du PSG ! Luis FERNANDEZ et Laurent FOURNIER, deux anciens joueurs puis entraineurs du PSG étaient présents !!! Luis FERNANDEZ et Carl OLIVE (Maire de POISSY) se sont même essayés à une séance de tir au but sous bandeau ! 1/0 pour Monsieur le Maire !

Après ces belles démonstrations, nos petits joueurs sont entrés sur le terrain et ont pu s'exercer aux joies du Goal Ball avec les joueuses de l'équipe de football de Poissy des 11-13 ans : à fond les ballons, nos sportifs maitrisent ! Et au Cécifoot avec des joueurs de l'équipe de football de Poissy des 15-17 ans ! Deux matchs en duo malvoyant/voyant, chacun leur tour sous bandeau. Ca fonce, même pas peur… Ca bouscule, même pas mal !!! Après toutes ces émotions, un bon goûter et une remise de médaille pour nos sportifs très fiers !

Merci aux familles pour leur participation, sans eux, rien n'est possible !

Merci aux organisateurs de nous avoir conviés à cette superbe journée !

Merci aux scouts de Chatou de nous avoir accompagnés !



Association

Les présidents de CVS réunis !

par Véronique Delanghe, directrice générale et Maëva Pace, chargée de mission «Bientraitance et Qualité»

Pendant la réunion des Présidents de CVS, les échanges ont permis de dégager quelques pistes pour améliorer la connaissance et le fonctionnement des CVS de nos établissements :

■ **Adapter le règlement de fonctionnement du CVS** en *Facile à Lire et à Comprendre* avec des pictogrammes. Un groupe de travail associatif travaille actuellement sur ce sujet. En attendant les retours de ce groupe de travail, mettre au prochain ordre du jour du CVS le règlement intérieur en identifiant son lieu de mise à disposition.

■ **Créer un trombinoscope** CVS avec les photos, rôles et missions de chaque membre du CVS.

■ **Trouver des moyens** pour associer les familles aux débats du CVS. L'organisation d'une réunion de préparation aux CVS serait-elle utile ? Selon quelles modalités ?

■ **Améliorer la communication** auprès des usagers, salariés et familles sur les travaux du CVS. Les Présidents de CVS peuvent réaliser un retour à l'oral auprès des autres usagers avec l'aide des encadrants.

■ **Installer un panneau d'affichage spécifique au CVS** et mettre à disposition des usagers les comptes rendus du CVS à l'affichage en *Facile A Lire et à Comprendre*, en Braille et en Langue des Signes Française. Afficher dans le réfectoire les comptes rendus et les expliquer pendant le temps de repas).

■ **Mettre en place des outils communs** pour les CVS afin de centraliser les questions des usagers.

■ **Ecrire un article dans le Fil** sur le CVS et ses missions.

■ **Former les encadrants** à la réglementation du CVS.

YVELINES APAJH

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE :

19 JUIN 2019

À TRAPPES