



CENTRE HOSPITALIER INTERCOMMUNAL
TOULON - LA SEYNE SUR MER

OLYMPIADE 2024
PSYCHIATRIE ADULTE
JEUDI 13 JUIN 2024
COMPLEXE SPORTIF LEO LAGRANGE
TOULON

Table des matières

1. PREAMBULE.....	3
2. DESCRIPTIF DES EPREUVES.....	4
a. Course d'obstacle.....	4
b. Lancer de distance.....	5
c. Marche rapide.....	6
d. Sprint.....	7
e. Saut en longueur.....	8
3. DEROULEMENT DE LA JOURNEE.....	9
4. Fiche implantation des épreuves.....	10

1. PREAMBULE

Fort de sa première édition en 2021, je pense, qu'il serait bienvenue de proposer à nouveau une journée « festive » où tous, patients et soignants, pourraient se retrouver et ainsi partager une journée d'échanges, de convivialité, en cette année d'Olympie.

Cette journée aura comme devise

« **Bouger, Apprendre et Découvrir** »

Qui est la devise du Comité Départemental Olympique et Sportif du Var.

L'objectif de cette « Olympiade » : promouvoir les activités physiques adaptées pour une prise en charge différente en psychiatrie en associant personnels et patients et en favorisant les échanges interservices.

La médiation thérapeutique, par la pratique d'une APA, a plusieurs objectifs, tout d'abord sur le plan somatique comme par exemple l'amélioration ou la diminution de certaines pathologies chroniques comme :

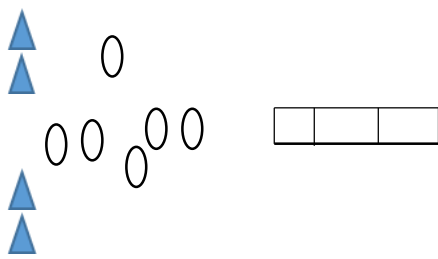
- Le diabète
- L'hypertension,
- L'obésité
- ETC...

Mais en santé mentale d'autres facteurs d'amélioration peuvent être pris en considération comme :

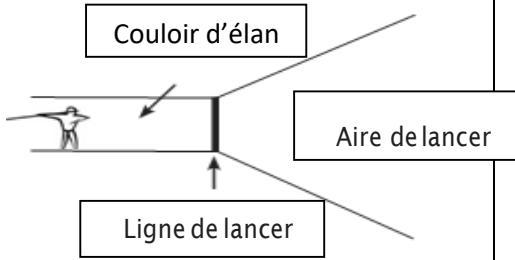
- Pratiquer une activité physique en dehors du cadre habituel (unité d'hospitalisation, lieu de vie...),
- Tisser du lien social,
- Respecter des règles sociales et sportives,
- Se valoriser, Prendre du plaisir,
- Améliorer la confiance en soi et en l'autre,
- Apprendre à gérer sa frustration et ses émotions.
- Donner une autre image positive de ce public
- Développer les interactions sociales pour les patients.
- Travailler la motivation et la persévérance des patients
- Développer la collaboration interprofessionnelle (relations entre les différents services)

2. DESCRIPTIF DES EPREUVES

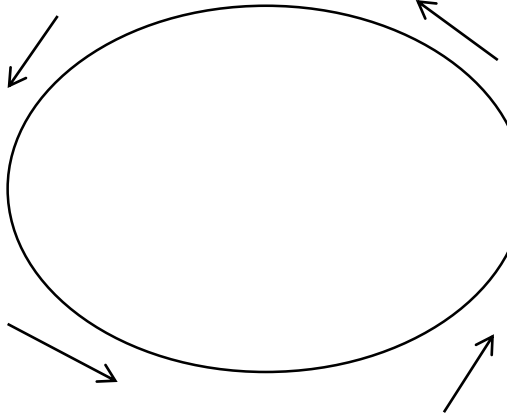
a. Course d'obstacle

COURSE d'OBSTACLES (habilitée motrice)	
Description L'objectif est de réaliser une course d'obstacle en moins de temps possible.	
<p>REGLEMENT :</p> <p>Tous les sportifs se positionnent en file indienne derrière le plot de départ.</p> <p>Au signal sonore de l'arbitre le sportif s'élançe, l'arbitre déclenche le chronomètre</p> <p>Le sportif suivant déclenche sa course au signal de l'arbitre et ainsi de suite.</p> <p>Dès le dernier sportif ayant franchi la ligne d'arrivée le chrono s'arrête.</p> <p>Dès le parcours réalisé les pratiquants ne passent sur le parcours</p>	<p style="text-align: center;">Situations pédagogiques</p> 
Matériels & adaptations Plots, échelles de rythme, cerceau, piquets Chronomètre	
<p style="text-align: center;">Sécurité</p> <p>Personne ne doit se trouver près ou sur le parcours</p> <p>En raison de la forte sollicitation musculaire, un échauffement des membres moteurs est indispensable.</p>	<p style="text-align: center;">Capacités développées</p> <p>Force musculaire du haut du corps et du bas du corps</p> <p>Gérer la réception (émotions)</p> <p>Équilibre</p> <p>Coordination</p> <p>Fonction cardio-vasculaire</p> <p>Fonctions cognitives et mnésiques</p>

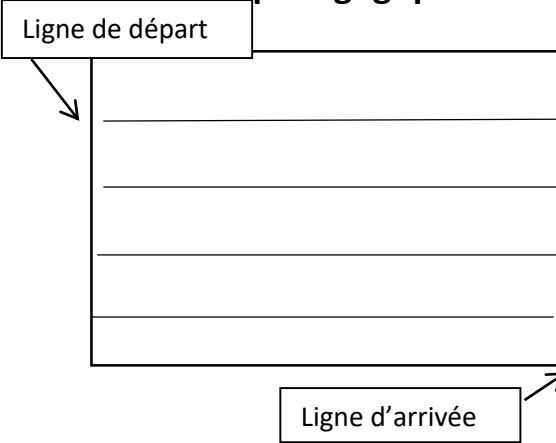
b. Lancer de distance

LANCER DE DISTANCE (javelot, poids)	
Description	
L'objectif pour le lancer de distance ou de précision est respectivement de lancer un engin (javelot ou vortex*) le plus loin possible.	
<p style="text-align: center;">REGLEMENT :</p> <p>Chaque sportif dispose de 4 essais pour améliorer la distance de son lancer. Seule sa meilleure performance est prise en considération pour noter le score.</p>	<p style="text-align: center;">Situations pédagogiques</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p>Les pratiquants peuvent prendre de l'élan, des zones de résultat</p>
Matériels & adaptations	
<p>Lancer de distance : Javelot en mousse, vortex, balle de tennis, balles lestées</p> <p>Comptage des points : le responsable du groupe retiendra le meilleur lancer pour chaque participant,</p> <p>des espaces à point seront délimités dans cette zone par de plots de couleurs.</p>	
<p style="text-align: center;">Sécurité</p> <p>Personne ne doit se trouver près de l'aire de lancer ou la traverser.</p> <p>Récupérer les engins lancés à la fin et au signal de l'animateur.</p>	<p style="text-align: center;">Capacités développées</p> <p>Force musculaire du haut du corps</p> <p>Précision motrice</p>


c. Marche rapide

MARCHE RAPIDE	
Description	
L'objectif est de parcourir la plus grande distance le plus rapidement possible.	
<p style="text-align: center;">REGLEMENT :</p> <p>Tous les sportifs se positionnent derrière la ligne de départ dans leurs couloirs respectifs. Au signal sonore émis par le juge, ils doivent parcourir une distance donnée (de 200 ou 400m) en un temps donné (4min).</p> <p>Des zones à point seront disposées tous les 20m.</p> <p>Les pratiquants ont droit à trois faux départ, celui-ci est prononcé par le responsable lorsqu'un sportif déclenche sa course avant le signal sonore. La course est alors stoppée et tous les concurrents se repositionnent derrière la ligne de départ.</p> <p style="text-align: center;">interdiction de courir</p>	<p style="text-align: center;">Situations pédagogiques</p> 
Matériels et adaptations	
Plots de grandes tailles ou bouteilles remplies de sable Chronomètre	
<p style="text-align: center;">Sécurité</p> <p>Personne ne doit se trouver près de la piste d'athlétisme</p> <p>En raison de la forte sollicitation musculaire, un échauffement des membres moteurs est indispensable.</p>	<p style="text-align: center;">Capacités développées</p> <p>Force musculaire du haut du corps et du bas du corps</p> <p>Gérer la réception (émotions)</p> <p style="text-align: center;">Équilibre</p> <p style="text-align: center;">Coordination</p> <p style="text-align: center;">Fonction cardio-vasculaire</p>

d. Sprint

LE SPRINT	
Description	
L'objectif est de parcourir une courte distance le plus rapidement possible.	
<p>REGLEMENT :</p> <p>Tous les sportifs se positionnent derrière la ligne de départ dans leurs couloirs respectifs. Au signal sonore émis par le juge, ils doivent parcourir une distance donnée (de 50 ou 100m) en un temps donné et le plus rapidement possible. Des zones à point seront disposées tous les 10m.</p> <p>Les pratiquants ont droit à trois faux départ, celui-ci est prononcé par le responsable lorsqu'un sportif déclenche sa course avant le signal sonore. La course est alors stoppée et tous les concurrents se repositionnent derrière la ligne de départ.</p>	<p style="text-align: center;">Situations pédagogiques</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 5px; width: fit-content;">Ligne de départ</div>  <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px; width: fit-content; text-align: right;">Ligne d'arrivée</div>
Matériels & adaptations	
Plots de grandes tailles ou bouteilles remplies de sable Chronomètre	
<p style="text-align: center;">Sécurité</p> <p>Personne ne doit se trouver près de la piste d'athlétisme</p> <p>En raison de la forte sollicitation musculaire, un échauffement des membres moteurs est indispensable.</p>	<p style="text-align: center;">Capacités développées</p> <p>Force musculaire du haut et bas du corps</p> <p>Gérer la réception (émotions)</p> <p>Équilibre</p> <p>Coordination</p> <p>Fonction cardio-vasculaire</p>

e. Saut en longueur

LE SAUT EN LONGUEUR	
Description	
<p>L'objectif est de sauter le plus loin possible en prenant appuis sur la planche de saut. Le pratiquant devra essayer de ne pas « mordre ».</p>	
<p>REGLEMENT :</p> <p>Chaque sportif dispose de 4 essais pour améliorer la distance de son saut. Seule sa meilleure performance est prise en considération pour noter le score.</p>	<p>Situations pédagogiques</p> 
Matériels & adaptations	
<p>Saut en longueur : plots, râteau</p> <p>Comptage des points : le responsable du groupe retiendra la meilleure distance de saut pour chaque participant,</p> <p>Des espaces à point seront délimités dans la zone sable par de plots de couleurs</p> <p>Si tous les sauts sont « mordus » le meilleur sera retenu.</p>	
<p style="text-align: center;">Sécurité</p> <p>Personne ne doit se trouver près de l'aire de saut ou la traverser.</p>	<p style="text-align: center;">Capacités développées</p> <p>Force musculaire du haut du corps Gérer la réception (émotions) Équilibre Coordination</p>



3. DEROULEMENT DE LA JOURNEE

Chaque service participant devra choisir un nom d'un pays participant aux **Jeux Olympiques**, il aura en sa possession une feuille de route, explicative de la journée.

Un soignant parmi les encadrants devra être désigné référent et responsable de la feuille de score, afin de transmettre à la table de marque les résultats du groupe.

- 9h- 9h30 : Rendez-vous des équipes participantes, café de bien venue
- 10h : réunion explicative de la journée avec les référents de chaque équipe
- 10h30-12h00 : première rotation des épreuves
- 12h-13h15: pause repas
- 13h15- 13h30 : réunion explicative sur la suite du déroulement de la journée avec les référents de chaque équipe.
- 13h30-15h30 : deuxième rotations
- 15h45-16h30 : collation de clôture, remise du classement et des récompenses



CENTRE HOSPITALIER INTERCOMMUNAL
TOULON - LA SEYNE SUR MER

4. Fiche implantation des épreuves

