



CAP OU PAS CAP !

Je m'appelle Jean-Paul, je suis doté d'un handicap de naissance mais cela ne m'empêche pas de faire quelques mouvements pour me mobiliser ! Je fais donc pour cela quelques fois de la piscine amateur, cela me permet de me détendre les muscles. J'augmente un petit peu ma mobilité qui est réduite à cause de mon handicap. Par ailleurs, je pratique aussi le déambulateur adapté ce qui me permet, quand même, d'être CAPable de marcher dans le magasin. C'est fatiguant pour mes épaules car comme je n'ai pas trop l'équilibre, il faut beaucoup de force pour pouvoir me stabiliser mais avec différentes adaptations et mon envie de sortir de mon fauteuil, j'ai pu surmonter certaines difficultés d'équilibre car je ne suis normalement pas capable

de le faire car je suis Infirmes Moteur Cérébral.

Jean Paul M

Interview de Damien Neau, Président de l'ASAM, L'Association de Sport Adapté Mindinoise



De gauche à droite: Jean Paul Merlet, Damien Neau, Rachid Aggoun, Envel Bour, Bernard Pezet

L'ASAM a fêté ses 35 ans d'existence cette année. Cette association est présidée par Damien Neau qui est aussi Educateur sportif à l'EPMS de St Brevin. Il propose du sport pour les personnes en situation de handicap psychique tous les mercredis de 13h à 14h15.

Certains sportifs, comme Rachid Aggoun, font du sport dans des clubs ordinaires en section Sport adapté. Beaucoup de clubs maintenant favorisent l'inclusion des personnes en situation de handicap. Selon la licence prise, certains font de la compétition, Rachid a été champion de France de natation. Depuis l'incident aux JO de Sydney où

des basketteurs espagnols se sont fait passer pour des personnes handicapées psychiques, il y a eu plus de contrôles et moins de sports adaptés proposés. Aux JO de Paris, 6 athlètes porteurs d'un handicap psychique y ont participé. Bravo à eux!

Tout le monde peut faire du sport, encore faut il trouver « basket à son pied », alors n'hésitez pas à vous renseigner, à pousser les portes de clubs sportifs !

L'équipe Com'

Retz'activités est dans les « Starting Block » à St Nazaire !

La sortie du mois d'août de retz'activités...

Cette exposition s'est déroulée le Jeudi 8 Août 2024 à St Nazaire, le groupe de RETZ'ACTIVITES a été participant et acteur !

C'est un argument de poids quand il s'agit de motiver les moins friands d'expositions. « Starting block » ne se vit pas uniquement avec des yeux à lire des panneaux à la chaîne. Cette exposition a été pensée pour être en se saisissant, par exemple, d'une raquette de tennis pour chronométrer sa vitesse au service. En s'armant d'une carabine de biathlon pour tester sa précision dans un stand proche du jeu vidéo. Des archives audiovisuelles tournent en boucle sur un écran géant.

L'occasion de revivre des événements sportifs phares organisés par la Ville comme ces premiers jeux français préolympiques pour personnes en situation de handicap.

Nicole C



Les 7 défis de l'Espace Famille!

Les familles découvrent les sports paralympiques



Jusqu'aux vacances de la Toussaint, l'Espace famille propose des activités sur le thème du sport paralympique tous les mercredis matins de 9h30 à 12h. Vanille, éducatrice sportive à l'association **Le Poulp'** a proposé une séance de découverte des sports adaptés. Les enfants ont pu essayer le cécifoot, la Boccia ... Un très beau moment en famille. Tous les enfants ont reçu un diplôme pour les féliciter de leur participation.

Peggy D

Les actus de Retz'activités

MIEUX SE CONNAITRE POUR MIEUX ORIENTER !

Retz'activités fait ses premières portes ouvertes en direction des professionnels du territoire.

Le mardi 24 septembre, Retz'activités a ouvert les portes de tous les ateliers aux professionnels et bénévoles des structures et associations du territoire. Une trentaine de partenaires sont venus les découvrir à la Maison des associations mais aussi en visitant le jardin partagé et l'atelier



bois.

L'objectif est de toucher les personnes les plus fragiles, les plus isolées qui ont besoin de lien social. En effet, il est difficile parfois de franchir la porte, certains professionnels peuvent les accompagner en prenant rendez-vous avec Mellyssa ou Peggy pour un premier accueil.

Peggy D



VISITE SENSORIELLE A ROCHEFORT-EN-TERRE

La sortie du mois de juin à Retz'activités...



À 20 minutes du Golfe du Morbihan, **Rochefort-en-Terre**, l'un des Plus Beaux Villages de France et Petite Cité de Caractère en Bretagne.

C'est un plaisir de flâner dans cette **Petite Cité de Caractère**, née au XII^{ème} siècle, et située sur un éperon rocheux. Labellisée « petite cité de caractère » et

« village fleuri de France » Rochefort-en-Terre a conservé un **patrimoine bâti exceptionnel** qui fait sa réputation : son superbe [château](#), ses fortifications, son [église ND de la Tronchaye](#), son lavoir, ses logis des XVI et XVII^{ème} siècles aux façades de granit bien **fleuries**. Ici, chaque détail est soigné. Ruelles pavées, enseignes stylisées, la ville semble un **petit bijou** niché au cœur du Morbihan. Rochefort-en-Terre est même élu [Village Préféré des Français](#) en 2016.

Durant cette visite notre guide « Morgane » nous a fait participer à des activités ludiques de plein air faisant appel aux sens qui nous relient à la vie pour percevoir le monde : la vue, recherche d'objets cachés dans le jardin. L'odorat, sentir des pots et trouver leur contenant (cannelle, chocolat..) et le toucher, colin - maillard pour deviner des objets dans l'espace. Joyeux pique-nique entre les participants dans le parc du château sous le soleil. Pour clore cette journée, un temps libre nous a permis de visiter les nombreuses boutiques des artisans locaux. Que du bonheur !

Nicole C





On souhaite un joyeux anniversaire en octobre, novembre et décembre à:

27 : Daniel V.
28 : Marie J.
28 : Monique J.
29 : Josette N.
30 : Marie-Christine B.

NOVEMBRE :

1 : Carine C.
9 : Patricia T.
12 : Bernard D.
13 : Morgane D.
13 : Maelys F.
18 : Soizick C.
19 : Daniele D.
22 : Nicole C.

22 : Jean P.
23 : Marie S.
26 : Annick H.
28 : Jean-Paul M.
29 : Marguerite O.
30 : Jean-Luc V.
30 : Véronique B.

DÉCEMBRE :

4 : Claudine S.
14 : Corinne B.
15 : Anne B.
15 : Noëlle V.
16 : Noelle F.
18 : Françoise F.
19 : Christiane B.
23 : Marie-Noëlle M.
25 : Noël P.

OCTOBRE :

6 : Virginie A.
13 : Colette V.
13 : Martine L.
15 : Régine R.
16 : Margot P.
17 : Germaine B.
19 : Agnès B.
22 : Angèle M.
23 : Marie-Catherine C.
23 : Viviane A.



Blague d'Envel

Quel est le sport qui met tout le monde d'accord ?

Le Hockey

A vos agendas:

- Mercredi 9 octobre : Temps fort Bien Être « Comment ça va aujourd'hui ? » à la salle de la Bergerie de St Père en Retz
- Bourse aux vêtements du 14 au 16 octobre salle des Dunes, plus d'infos se rapprocher de Colette ou Isabelle.
- Jeudi 31 octobre : Karaoké intergénérationnel dans le cadre d'octobre en lumière de 14h à 16h30, salle des Dunes. (le Moulin à café se fera là-bas).
- Du 18 au 23 novembre: semaine de réduction des déchets, défis des ateliers cuisine: qui aura le moins de déchets? Activités proposées sur cette semaine.