



**PROJET  
ASSOCIATIF**

**VIVONS ET BOUGEONS  
AVEC NOS DIFFÉRENCES**





# PROJET ASSOCIATIF 2026-2031

## UNE VISION PARTAGÉE

Le Projet Associatif est un document structurant et fédérateur qui projette l'association vers l'avenir.

Ce document fondamental définit les valeurs, les objectifs et les moyens d'action.

Il oriente les actions, fédère les adhérents et permet de communiquer clairement auprès des partenaires, des financeurs.

Il positionne CAPSAAA, comme un acteur d'inclusion des personnes en situation de handicap.

Il inscrit l'association dans sa volonté d'évoluer, de s'améliorer et de développer des activités au plus près des besoins et des capacités des personnes.

## NOTRE HISTOIRE

### CAP sur le Sport, l'Art, l'Aventure et l'Amitié SAINT-QUENTIN CAPSAAA SQY

Une association à but non lucratif créée en 1992, pour permettre à des personnes en situation de handicap de pratiquer des activités sportives et de loisirs.

INITIALEMENT DÉNOMMÉE "SAINT-QUENTIN HANDISPORT", PUIS "HANDI...SPORT...ADAPTÉ", ELLE DEVIENT CAP-SAAA SAINT QUENTIN EN 2001.

CAPSAAA SQY est agréée par la Direction Départementale de la Jeunesse et des Sports et affiliée à la Fédération Française des Sports pour Tous.

L'association s'inscrit dans le champ d'action de l'économie sociale et solidaire (ESS) respectant les principes de solidarité, laïcité et d'utilité sociale.



# UN CONSTAT

En France, seuls 30 % des personnes en situation de handicap pratiquent une activité sportive ou physique régulière contre près de 70 % dans la population générale (*baromètre de l'Observatoire de l'égalité d'accès au sport . 2023*).

Une grande majorité des clubs sportifs ne sont malheureusement pas accessibles à des personnes en situation de handicap qui désirent juste pratiquer une activité sportive de détente et de loisirs régulière, sans objectif de performance et de compétition.

**Et pourtant**, ces activités présentent de nombreux intérêts, à la fois sur le plan physique, mental et social,



## BIEN ÊTRE PHYSIQUE

Amélioration de la mobilité, la coordination, l'endurance tout en réduisant les risques de maladies chroniques.

Gestion de la douleur : certaines activités peuvent aider à soulager la douleur.

Rééducation : retrouver ou maintenir ses capacités motrices.



## BIEN ÊTRE MENTAL ET ÉMOTIONNEL

Réduction du stress et de l'anxiété.

Renforcement de la confiance en soi.

Combattre l'isolement et créer des liens sociaux.



## INCLUSION SOCIALE

Création de liens favorisant l'inclusion et la lutte contre les préjugés.

Sensibilisation par l'organisation d'événements, d'animations inclusives qui changent les regards.



## AUTONOMIE ET QUALITÉ DE VIE

Développement de l'autonomie, en maîtrisant mieux son corps et son environnement.

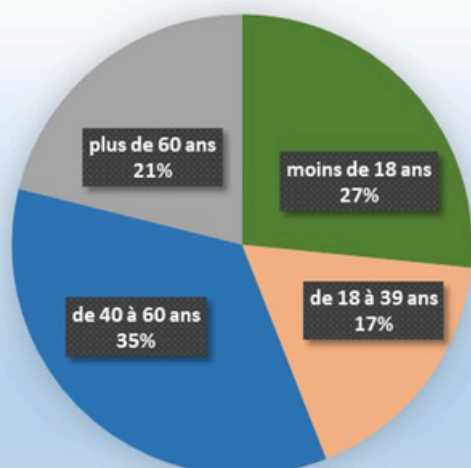
Ouverture à de nouvelles expériences.

**De nombreuses activités** existent et sont adaptées à chaque participant.

**Des éducateurs sportifs diplômés d'état**, animent les activités et encadrent les personnes en fonction de leurs besoins et de leurs capacités.

**Des bénévoles** complètent l'accompagnement des personnes.

## Répartition par âge



# NOS ACTIONS

**CAPSAAA** s'adresse à toutes et tous, à partir de 6 ans, jeunes, adultes sans limite d'âge, quel que soit le handicap, visible ou non (physique, psychique, mental ou sensoriel) et également aux personnes valides et désireuses, dans un objectif de bien-être, de reprendre une activité à un rythme adapté.

Les adhérents sont au nombre de 100 à 120 par saison, dont une trentaine d'accompagnants, répartis pour 52 % de femmes et 42 % d'hommes. Certains pratiquants sont inscrits à plusieurs activités.

## ACTIONS DE SENSIBILISATION AU HANDICAP

Dans le secteur scolaire et périscolaire mais aussi auprès des collectivités, entreprises, écoles de formation :

Parcours et basket en fauteuil roulant qui permettent aux participants de prendre conscience des difficultés de déplacement.

Jeux de boccia qui remportent un grand succès depuis qu'Aurélié Aubert a remporté la médaille d'or aux jeux paralympiques.

Torball, jeux de ballons les yeux bandés.

Ateliers sensoriels en positionnant les participants en situation de malvoyance pour compenser par une perception plus accrue des autres sens (ouïe, vue, toucher, odorat, goût).

Projections de films sur le handicap suivies de temps d'échanges sur la perception du handicap et des difficultés rencontrées au quotidien.

**CAPSAAA** est présente dans les différents forums des associations sur le territoire de la Ville Nouvelle : Trappes, Guyancourt, Montigny-le-Bretonneux, Elancourt ...

Ces moments de rencontre sont des opportunités pour se faire connaître, présenter les activités, rencontrer des adhérents et sensibiliser le public au handicap.

**Les actions de sensibilisation, les événements inclusifs mettent en lumière les capacités des personnes en situation de handicap et changent les regards en combattant les préjugés.**

# NOS ACTIONS

## ACTIVITÉS SPORTIVES

**Activités aquatiques** à la piscine Monquaut à Trappes. A partir de 5 ans sous la surveillance de 2 maîtres nageurs, chacun peut vivre son expérience et se détendre dans l'eau, jouer et nager à son rythme. Il ne s'agit pas de cours de natation.



Les pratiquants non autonomes sont accompagnés par un adulte valide. Un fauteuil de mise à l'eau permet l'accès au bassin des personnes à mobilité réduite.



**Equitation adaptée** au club SQY Equitation à l'Île aux Loisirs de Saint-Quentin-en-Yvelines, ouverte aux adultes et aux enfants de plus de 6 ans. Selon leur taille, leur âge, les cavaliers peuvent monter un cheval, un double poney ou un shetland.

Les séances sont limitées au nombre de 7 cavaliers et encadrées par un instructeur d'équitation. Chaque participant apprend à soigner son animal, à monter et diriger sa monture. Des accompagnants bénévoles assistent les cavaliers pour brosser leur monture, curer les pieds, seller et brider, se mettre en selle !

**Musculation** au gymnase de l'Aviation à Guyancourt. A partir de 16 ans et sous la surveillance d'un éducateur sportif, les séances débutent par des exercices individualisés et se poursuivent par des séances collectives (zumba, aérobic, cardioboxing, fitness...) elles se terminent par des étirements. Des Motomed sont mis à disposition pour la musculation des bras et des jambes des personnes en situation d'handicap moteur.



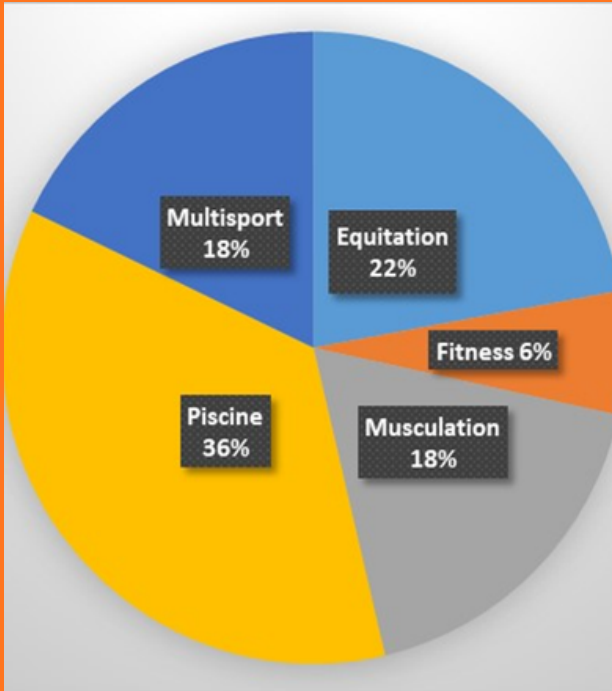
**Fitness** à la salle Auguste-Renoir à Guyancourt, à partir de 16 ans, un programme en musique varié, différent chaque semaine : zumba, drumfit, pilates, step fitness, stretching/relaxation, renforcement musculaire...



Dans une démarche de sport santé, en accueillant notamment les personnes disposant d'une prescription médicale, cette activité favorise la remise en forme, la prévention et le maintien de la santé par le mouvement.



**Multi-Sports** au gymnase de l'Aviation à Guyancourt, à partir de 15 ans. En fonction des souhaits et des capacités, des jeux sont proposés : boccia, badminton, tennis de table, jeux de ballons, tir à l'arc.





# NOTRE ORGANISATION

Un Conseil d'administration composé de 8 membres élus pour 3 ans. Tous les membres du Conseil d'administration sont licenciés auprès de la Fédération Française de Sports pour Tous (FFSPT).

Des bénévoles viennent en soutien des membres du Conseil d'Administration pour l'animation et l'accompagnement des activités et les actions de sensibilisation au handicap.

## CONSEIL D'ADMINISTRATION

### PRÉSIDENTE

*Nicole DIRAISON*

### MEMBRES DU BUREAU

#### Secrétaire

*Catherine LAIGNEL*

#### Trésorière

*Souriya BOUKRA HAMAM*

#### Vice-Président

*Dominique FONTAINE*

### ADMINISTRATEURS

*Fabienne BOURGEOIS*

*Joëlle DELMAS*

*Madeleine DUCRUET*

*François LECOMBE*

### GESTION ADMINISTRATION

Licences : *Catherine LAIGNEL*

Pass'Sport et subventions ; *Dominique FONTAINE*

Questions juridiques : *Fabienne BOURGEOIS*

Informatique : *Joëlle DELMAS, François LECOMBE*

### RÉFÉRENTS D'ACTIVITÉS

#### ACTIVITÉS AQUATIQUES

*Nicole DIRAISON, Mado DUCRUET, Catherine LAIGNEL*

#### EQUITATION

*Fabienne BOURGEOIS, Nicole DIRAISON*

#### FITNESS

*Nicole DIRAISON*

#### MUSCULATION

*Joëlle DELMAS, Nicole DIRAISON*



## NOS POINTS FORTS

Une priorité partagée pour imposer l'inclusion et la sensibilisation au handicap, enjeux majeurs de notre société.

Des liens constants et privilégiés avec la Communauté de Saint-Quentin-en-Yvelines et les communes qui mettent à disposition des infrastructures et octroient des subventions.

Une proximité entre les éducateurs sportifs et les participants, tout en assurant leur sécurité.

Des tarifs abordables pour les activités.

## DES AXES D'AMÉLIORATION

Un équilibre financier difficile à maintenir : le coût des activités ne sont pas couverts pas les recettes.

Une ouverture plus importante par l'organisation de rencontres , de sorties culturelles , de participation à des évènements.

Une communication interne et externe qui reste est une préoccupation qui requiert des compétences .

Un nombre de bénévoles à développer pour renforcer les équipes .

## DES ACTIONS A METTRE EN OEUVRE

Développer les actions de sensibilisation, ce qui nécessite l'achat de fauteuils roulants. Une augmentation des actions "tarifées" permettra d'assurer un équilibre financier et garantir la pérennité des activités.

Renforcer l'équipe de bénévoles en faisant appel au mécénat de compétences pour les actions de sensibilisation.

Diversifier la proposition d'activités sportives de loisirs.

L'engagement de l'Association dans ce nouveau projet associatif doit lui permettre :

de répondre aux besoins des personnes en situation de handicap désireuses d'exercer des activités sportives de loisirs et culturelles, dans un cadre convivial et sécurisant,

d'approfondir les liens avec les partenaires historiques et d'en solliciter des nouveaux,

de renforcer les équipes et accroître les moyens matériels.



## NOS PARTENAIRES



DIRECTION RÉGIONALE  
DE LA JEUNESSE,  
DES SPORTS ET DE LA  
COHÉSION SOCIALE

CAPSAAA SAINT-QUENTIN

Siège social : 14 rue Mansart 78190 Trappes

06 03 41 45 30

capaaasqy@hotmail.fr

[www.capsaaa-sqy.fr](http://www.capsaaa-sqy.fr)