

# PROJET SPORT ADAPTE

## TT REIGNAC



### Projet Sport Adapté TTReignac 2024

- Nom du projet : Créneau Sport Adapté de Tennis de Table
- Club de Tennis de Table de Reignac
- Date : 12/10/2023
- Responsable du projet : Grenier Maxime, Président
- Contact : 07-86-00-53-85 ; [treignac@gmail.com](mailto:treignac@gmail.com)

## Table des matières

1. Introduction.....	3
2. Présentation du Club de Tennis de Table .....	4
3. Objectifs du Créneau Sport Adapté .....	5
4. Public Cible : Créneau Sport Adapté de Tennis de Table .....	7
5. Partenariat avec le Comité Départemental du Sport Adapté .....	8
6. Contenu du Créneau Sport Adapté .....	9
7. Calendrier et Horaires.....	11
8. Ressources Nécessaires.....	12
9. Communication et Promotion .....	12
10. Évaluation et Suivi.....	15
11. Conclusion.....	17

## 1. Introduction

Les valeurs d'inclusion, de promotion de la santé et du bien-être de tous les membres de notre société sont profondément enracinées dans l'ADN de notre Club de Tennis de Table de Reignac. À la suite des après-midi inoubliables organisées en 2023 en collaboration avec le Comité Départemental du Sport Adapté, où le public du sport adapté a pu participer à des séances de tennis de table, l'enthousiasme et la demande pour un créneau dédié sont devenus évidents. En tant que passionnés de ce sport dynamique et exaltant, nous sommes convaincus que le tennis de table offre des opportunités exceptionnelles pour améliorer la qualité de vie, renforcer la santé physique et mentale, et favoriser l'inclusion sociale.

Dans cette optique, nous sommes fiers de présenter notre projet ambitieux visant à créer un créneau sport adapté de tennis de table, en étroite collaboration avec le Comité Départemental du Sport Adapté. Cette initiative, enracinée dans notre engagement envers la communauté, s'inscrit pleinement dans notre mission de répondre aux besoins spécifiques d'un public souvent marginalisé.

Nous avons également entamé une collaboration fructueuse avec le DARIS (Dispositif Ambulatoire de Réhabilitation et d'Inclusion Sociale) à Cahors et le Dispositif Sociothérapie à Leyme de l'Institut Camille Miret. Depuis 2023, nous avons mis en place deux cycles de séances de tennis de table toutes les deux semaines, permettant aux participants de ces dispositifs de découvrir les bienfaits de ce sport et de s'engager dans une activité physique adaptée. Ces collaborations illustrent parfaitement notre volonté d'étendre notre impact et de proposer des solutions concrètes pour l'inclusion et le bien-être des personnes en situation de handicap ou en difficulté sociale.

Le tennis de table, en tant que sport accessible à tous les âges et à tous les niveaux de condition physique, offre une plateforme unique pour renforcer la santé, développer des compétences motrices et promouvoir le vivre-ensemble. Nous sommes convaincus que ce projet, non seulement renforcera notre club, mais offrira également des avantages significatifs aux personnes en situation de handicap ou en difficulté, ainsi qu'à leur entourage.

Ce dossier a pour but de présenter en détail notre projet, de l'objectif initial à sa mise en œuvre pratique. Vous y découvrirez nos motivations, notre vision et notre engagement en faveur de la santé et de l'inclusion. Nous expliquerons comment notre club, fort de son expertise en tennis de table, s'engage à mettre en place ce créneau sport adapté avec le soutien et la collaboration du Comité Départemental du Sport Adapté et de nos partenaires locaux tels que l'Institut Camille Miret.

Nous croyons fermement que le sport est un catalyseur puissant pour le changement, pour le développement de compétences et pour l'amélioration de la qualité de vie. Avec ce projet, nous sommes déterminés à offrir une opportunité unique à notre communauté de bénéficier de ces avantages essentiels. Nous sommes impatients de vous faire découvrir les détails de cette initiative, de partager notre enthousiasme et de vous inviter à participer à cette aventure qui marquera positivement les vies de nombreuses personnes.

Ce dossier, fruit d'une réflexion approfondie et de notre passion pour le tennis de table, est notre invitation à unir nos forces et à créer un environnement où chacun, quelles que soient ses difficultés, puisse s'épanouir grâce à la pratique sportive.

## 2. Présentation du Club de Tennis de Table

Le Club de Tennis de Table de Reignac, un lieu chaleureux dédié au ping-pong, un sport synonyme de détente et de convivialité. Ce club est un partenaire idéal pour la création d'un créneau sport adapté. Voici un aperçu des points clés :

**Accessibilité universelle :** Le tennis de table, avec sa simplicité - une balle, une raquette, une table - est un sport que la plupart d'entre nous ont déjà pratiqué au moins une fois dans leur vie. Cela en fait une activité accessible à tous, peu importe votre niveau d'expérience ou de compétence.

**Invitation à tous les âges :** Le Tennis de Table de Reignac invite chaleureusement les jeunes, les adultes, et même les anciens pongistes à se joindre à leur communauté. Le club accueille une diversité d'âges et de niveaux de compétence.

**Entraînements adaptés :** Le club offre une variété de sessions d'entraînement, qu'il s'agisse de débutants, d'adultes ou de jeunes, jusqu'aux compétiteurs de haut niveau. Les entraînements se déroulent dans une ambiance conviviale, créant ainsi une expérience positive pour tous les participants.

**Essai sans engagement :** Pour ceux qui hésitent à se joindre au club, il est possible de participer à un entraînement sans aucun engagement. C'est l'occasion idéale pour découvrir l'ambiance et le potentiel bienfait de ce sport pour la santé.

**Coordonnées :** Vous pouvez contacter le club par téléphone au 07 86 00 53 85 ou par e-mail à [ttreignac@gmail.com](mailto:ttreignac@gmail.com). De plus, des informations actualisées sont disponibles sur notre site internet : <https://ttreignac.sportsregions.fr/>

**Entraînements :** Le Club de Tennis de Table de Reignac offre une expérience de ping-pong conviviale, ouverte à tous les âges et niveaux de compétence. Les entraînements se tiennent dans des lieux variés, notamment la Salle des Fêtes de Mercues et Espère, ainsi que la Halle des Sports d'Espère. Les horaires d'entraînement sont adaptés pour s'adresser à un large éventail de participants, des jeunes aux adultes. Le club encourage les essais sans engagement, favorisant ainsi une découverte de ce sport dans une ambiance chaleureuse. Cette flexibilité en matière d'entraînements et d'accueil reflète la convivialité du club, axée sur la détente et la passion pour le tennis de table. Le club constitue un partenaire idéal pour les initiatives de sport adapté grâce à son ouverture et son accessibilité universelle.

**Compétitions :** Les compétitions se tiennent le samedi à partir de 16h00 à la Halle des Sports, 46090 Espère.

Le Club de Tennis de Table de Reignac est l'endroit idéal pour promouvoir le sport adapté. Il offre une atmosphère accueillante, un large éventail d'entraînements adaptés et des opportunités de participation pour tous les âges. Rejoindre ce club peut être un excellent point de départ pour un créneau sport adapté prospère.

### 3. Objectifs du Créneau Sport Adapté

#### 1. Promotion de la Santé Physique et Mentale :

- L'un des objectifs clés de ce créneau est de promouvoir la santé physique et mentale au sein de la communauté. Le tennis de table est un sport qui encourage l'activité physique, l'endurance, la coordination, et la concentration. Il contribue à améliorer la condition physique générale en renforçant les muscles, en stimulant la circulation sanguine, et en favorisant la flexibilité.



#### 2. Inclusion Sociale :

- Le créneau sport adapté de tennis de table vise à créer un environnement inclusif où les personnes en situation de handicap ou en difficulté se sentent bienvenues et acceptées. Il s'agit de favoriser l'intégration et de réduire les barrières sociales, en permettant à tous de participer à une activité sportive enrichissante.

#### 3. Amélioration des Compétences Motrices :

- Le tennis de table demande un haut niveau de coordination œil-main, de réflexes, de vitesse, et de précision. Les sessions du créneau visent à développer ces compétences motrices, ce qui peut avoir un impact positif sur la vie quotidienne des participants.

#### 4. Renforcement des Liens Sociaux :



- Le tennis de table est un sport qui se joue en double ou en équipe. En encourageant la participation active des membres de la communauté, ce créneau favorise le renforcement des liens sociaux. Les participants ont l'opportunité de rencontrer de nouvelles personnes, de créer des amitiés, et de partager des expériences positives.

#### 5. Réduction du Stress et de l'Anxiété :

- La pratique régulière du tennis de table peut aider à réduire le stress et l'anxiété. Les mouvements rapides et la concentration requise pendant le jeu peuvent contribuer à la détente et à la relaxation, tout en stimulant la production d'endorphines, les "hormones du bonheur".

#### 6. Promotion d'un Mode de Vie Actif :

- En encourageant les participants à s'engager dans une activité sportive régulière, le créneau sport adapté de tennis de table promeut un mode de vie actif. Cela peut avoir des avantages significatifs pour la santé à long terme en réduisant les risques liés à l'inactivité physique.

## 7. Sensibilisation à l'Importance de la Santé :

- Le créneau a également pour objectif de sensibiliser les participants à l'importance de la santé et du bien-être. Des discussions sur l'alimentation équilibrée, l'hydratation, et les avantages d'une vie saine peuvent être intégrées aux séances.

## 8. Développement de l'Estime de Soi :

- La participation à des activités sportives et l'amélioration des compétences au tennis de table peuvent contribuer à renforcer la confiance en soi et l'estime de soi des participants. Cela peut avoir un impact positif sur leur vie quotidienne et leur perception d'eux-mêmes.

## 9. Suivi et Évaluation Personnalisée :

- Chaque participant bénéficiera d'un suivi individuel pour évaluer ses progrès et ses besoins spécifiques en matière de santé. Cela permettra d'adapter le programme en conséquence et d'assurer un suivi personnalisé.

## 10. Création d'un Environnement de Soutien :

- Le créneau sport adapté de tennis de table vise à créer un environnement de soutien où les participants se sentent encouragés à persévérer, à surmonter les défis, et à atteindre leurs objectifs personnels en matière de santé et de bien-être.

Ces objectifs interconnectés sont conçus pour créer un créneau sport adapté complet, qui apporte des avantages tangibles à la santé physique et mentale, tout en favorisant l'inclusion sociale et l'amélioration de la qualité de vie de tous les participants.



## 4. Public Cible : Créneau Sport Adapté de Tennis de Table

Le public cible de notre créneau sport adapté de tennis de table est diversifié, incluant des personnes en situation de handicap et des individus qui peuvent bénéficier d'une activité physique adaptée à leurs besoins et capacités. Le programme est conçu pour accueillir :

1. **Personnes en Situation de Handicap** : Il s'agit d'un groupe essentiel du public cible. Les personnes présentant divers types de handicaps, tels que des handicaps physiques, sensoriels, cognitifs, ou psychiques, seront encouragées à participer. Le programme sera adapté pour répondre à leurs besoins spécifiques, favorisant ainsi l'inclusion et l'équité.
2. **Personnes en Difficulté Sociale** : Le créneau sport adapté s'adresse également aux individus qui sont en situation de vulnérabilité sociale. Cela peut inclure des personnes confrontées à des difficultés économiques, des problèmes de santé mentale, des situations de précarité, ou des isolations sociales. Le programme vise à leur offrir un espace inclusif pour améliorer leur bien-être.
3. **Jeunes et Seniors** : Le programme est ouvert à un large éventail de groupes d'âge, notamment les jeunes et les seniors. Les séances seront adaptées pour répondre aux besoins spécifiques de chaque groupe, en mettant l'accent sur le développement des compétences motrices chez les jeunes et sur le maintien de la santé chez les seniors.
4. **Familles et Aidants** : Nous encourageons la participation des familles, y compris des parents, des frères et sœurs, et des aidants. Cette approche vise à renforcer les liens familiaux et à créer un soutien communautaire.
5. **Partenaires et Éducateurs** : Les professionnels de la santé, les éducateurs, et les partenaires du domaine de la réadaptation sont également les bienvenus pour participer en tant qu'acteurs clés pour guider et soutenir les participants dans leur parcours de santé.

L'objectif principal est de créer un environnement inclusif où chaque individu est respecté, où ses besoins spécifiques sont pris en compte, et où il a l'opportunité de bénéficier des avantages du tennis de table en termes de santé, d'inclusion sociale, et d'amélioration de la qualité de vie. Les séances seront adaptées pour répondre aux besoins de ce public diversifié, favorisant ainsi la participation active et l'épanouissement de tous les participants.

## 5. Partenariat avec le Comité Départemental du Sport Adapté

En qualité du Club de Tennis de Table de Reignac, nous sommes fermement convaincus qu'établir un partenariat avec le Comité Départemental du Sport Adapté offre une multitude d'avantages pour notre projet de création d'un créneau sport adapté de tennis de table. Voici une synthèse des avantages clés que nous anticipons dans le cadre de cette collaboration :

1. **Expertise Spécialisée** : Le Comité Départemental du Sport Adapté possède une expertise spécialisée dans l'adaptation du sport pour les personnes en situation de handicap. Cette expérience précieuse peut contribuer à la conception d'un programme inclusif et efficace.
2. **Accès au Public Cible** : Grâce à cette collaboration, nous aurons un accès direct au public cible en situation de handicap, simplifiant ainsi le recrutement des participants pour notre créneau sport adapté.
3. **Crédibilité et Soutien** : Le soutien du Comité confère une crédibilité indéniable à notre projet, renforçant la confiance des participants potentiels, des sponsors et des autres parties prenantes.
4. **Partage de Ressources** : Cette collaboration peut impliquer un partage de ressources, telles que du matériel adapté, des formateurs spécialisés, des locaux ou des financements. Cela a le potentiel de réduire les coûts de mise en place du créneau.
5. **Réseau de Partenaires** : Le comité dispose d'un réseau établi de partenaires, y compris d'autres organisations de sport adapté, des institutions de santé et des organismes gouvernementaux. Cela ouvre la porte à d'autres opportunités de collaboration et de financement.
6. **Formation et Soutien** : Le Comité Départemental du Sport Adapté peut fournir une formation et un soutien continu pour nos instructeurs et bénévoles travaillant avec le public en situation de handicap, garantissant ainsi des séances adaptées de manière adéquate.
7. **Promotion et Sensibilisation** : Le comité peut contribuer à la promotion du créneau sport adapté en utilisant ses canaux de communication pour sensibiliser la communauté et attirer davantage de participants.
8. **Accès aux Initiatives de Subventions** : Étant une organisation reconnue dans le domaine du sport adapté, le comité peut nous orienter vers des opportunités de subventions ou de financements spécifiques pour notre projet.
9. **Échanges d'Expériences** : Nous avons l'opportunité précieuse d'échanger des expériences et des bonnes pratiques avec d'autres clubs et initiatives liés au sport adapté, enrichissant ainsi notre projet.

En somme, un partenariat avec le Comité Départemental du Sport Adapté renforce la crédibilité, l'efficacité et l'inclusivité de notre créneau sport adapté de tennis de table. Il ouvre des portes pour l'engagement d'un public en situation de handicap et offre un soutien précieux en termes de ressources, de formation et de promotion.

## 6. Contenu du Créneau Sport Adapté

Le Club de Tennis de Table de Reignac est fier de présenter un créneau sport adapté de tennis de table, où nous mettons l'accent sur l'inclusion, le développement des compétences et le plaisir de jouer. Voici un résumé détaillé du contenu de nos séances :

1. **Introduction au Tennis de Table** : Chaque séance commencera par une introduction au sport, y compris les règles de base, l'équipement, et une brève histoire du tennis de table. Cela permettra aux participants de mieux comprendre le sport et de se familiariser avec son contexte.



2. **Exercices d'Échauffement** : Avant de plonger dans les aspects techniques, des exercices d'échauffement seront effectués pour préparer les participants physiquement et mentalement. Cela inclura des étirements, des mouvements de réchauffement, et des exercices de coordination.

3. **Apprentissage des Coups Techniques** :



L'encadrant spécialisé guidera les participants dans l'apprentissage de divers coups techniques, tels que le service, le revers, le coup droit, et le smash. Chaque coup sera enseigné avec une attention particulière aux techniques adaptées pour les personnes en sport adapté.

4. **Exercices de Précision** : Pour améliorer la précision et la coordination, des exercices spécifiques seront mis en place. Cela peut inclure des jeux où les participants doivent viser des cibles spécifiques sur la table.
5. **Bases du Ping** : Les séances couvriront les bases du ping-pong, y compris la façon de tenir correctement la raquette, la position du corps, et la technique de déplacement autour de la table.
6. **L'Art de l'Échange** : Les participants apprendront l'importance de l'échange avec l'adversaire. Ils pratiqueront la réception des balles et les techniques d'échange, ce qui favorisera la coordination, la réactivité et la stratégie.

7. **Jeu en Équipe** : L'encadrant encouragera la coopération entre les participants en organisant des jeux en équipe. Cela favorisera le travail d'équipe, la communication et la socialisation.



8. **Blablate et Partage d'Expériences** : En dehors des aspects techniques, le créneau sport adapté offrira également un espace pour le partage d'expériences. Les participants pourront discuter de leurs progrès, de leurs défis et de leurs réussites, favorisant ainsi une atmosphère de soutien mutuel.
9. **Adaptation Individuelle** : L'encadrant sera attentif aux besoins individuels de chaque participant, adaptant les séances en fonction de leurs capacités et de leurs préférences.

**10. Encouragement et Soutien :** L'encadrant veillera à maintenir un environnement positif et encourageant, aidant les participants à développer leur confiance en soi et à progresser dans le sport.

En résumé, le créneau sport adapté de tennis de table proposé par le Club de Tennis de Table de Reignac vise à offrir une expérience complète, allant de l'initiation au sport à l'amélioration des compétences techniques. Il mettra l'accent sur l'inclusion, la coopération, le soutien mutuel et le développement personnel des participants en situation de handicap. Les séances seront encadrées par un spécialiste du tennis de table, garantissant ainsi une expérience de qualité.



## 7. Calendrier et Horaires

Le Club de Tennis de Table de Reignac est heureux de vous présenter notre projet de calendrier et d'horaires prévus pour un futur créneau sport adapté de tennis de table. Nous sommes actuellement en phase de préparation, visant un lancement prévu en **septembre 2024**.

### Horaires Hebdomadaires :

- **Jour** : Chaque **mercredi**
- **Heures** : De **10h00 à 12h00**
- **Lieu** : Salle des fêtes d'**Espère**

Nous envisageons que ce créneau sport adapté se tiendra chaque semaine, offrant ainsi aux participants une régularité et une opportunité de pratiquer ce sport. Les horaires matinaux ont été envisagés pour des raisons de confort thermique et de disponibilité.

**Continuité pendant les Vacances Scolaires (à confirmer)** : Nous explorons également la possibilité de maintenir le créneau sport adapté actif pendant les vacances scolaires. Cela permettrait aux participants de bénéficier d'une expérience sportive tout au long de l'année. La confirmation de cette continuité sera établie ultérieurement.

**Participation et Inscription** : L'inscription à notre créneau sport adapté sera ouverte à tous, quels que soient leur expérience et leur niveau de compétence. Nous anticipons un environnement inclusif et accueillant pour tous.

### Encadrement Spécialisé (à confirmer) :

Nous prévoyons d'engager un instructeur spécialisé dans le tennis de table pour encadrer chaque séance, garantissant ainsi un haut niveau de qualité et d'adaptation aux besoins des participants. Les détails exacts de cette collaboration seront confirmés lors de la mise en place du projet.

Le lancement de ce créneau sport adapté est prévu pour septembre 2024, sous réserve de l'obtention de la subvention que nous sollicitons. Nous sommes enthousiastes à l'idée d'offrir cette opportunité de découvrir ou de perfectionner le tennis de table adapté, tout en favorisant l'inclusion et le plaisir du jeu.



## 8. Ressources Nécessaires

### Ressources Humaines :

- **Animateur Employé par le Club** : Un animateur spécialisé en tennis de table, employé par le Club de Tennis de Table de Reignac, sera responsable de la gestion et de l'organisation générale des séances.
- **Encadrants du CDSA46 (Comité Départemental du Sport Adapté)** : Au moins deux encadrants du CDSA46, possédant une expertise dans le sport adapté, assureront la supervision des séances et le soutien aux participants.
- **Bénévoles** : Le club envisage de fournir un bénévole supplémentaire pour chaque séance, offrant une assistance et un soutien supplémentaires aux participants en situation de handicap.

### Ressources Matérielles :

- **Tables de Ping-Pong** : Plusieurs tables de ping-pong seront nécessaires pour les séances d'entraînement, garantissant un accès adéquat pour tous les participants.
- **Balles et Raquettes** : Un approvisionnement suffisant en balles de ping-pong et en raquettes pour les participants, y compris des raquettes adaptées, sera essentiel.
- **Matériel d'Entraînement** : Divers équipements d'entraînement tels que des plots, des cerceaux, des maillots adaptés, etc., seront utilisés pour améliorer la coordination, la précision et les compétences des participants.

### Estimation Budgétaire Préliminaire : Une estimation budgétaire préliminaire pour le projet serait la suivante :

- Rémunération de l'Animateur Employé par le Club : 2500 euros / an
- Honoraires des Encadrants du CDSA46 : Pris en charge par le CDSA46
- **Matériel Sportif** :
- Achats de 3 tables de tennis de table : 1497 euros (499\*3)
- Achats d'une vingtaine de raquettes de tennis de table : 1200 euros (20\*60)
- Achat de balles de tennis de table : 225 euros (15 paquets de 72 balles ; 15\*15)
- Achat de plots, cerceaux, etc. : 450 euros
- Achat de 4 tables d'arbitrage : 600 euros (4\*150)
- **Frais Généraux** : Pris en charge par la mairie de Mercuès

- Cette estimation budgétaire préliminaire est soumise à des ajustements ultérieurs, en fonction de l'analyse plus approfondie des coûts. Nous sollicitons une subvention de 5800 euros, qui couvrira en partie la somme nécessaire pour le matériel, permettant ainsi sa pérennité dans le temps. Le reste, qui servira en partie à payer l'entraîneur, sera financé par la cotisation des nouveaux licenciés sport adapté tennis de table. Ces ressources matérielles et humaines, associées à une estimation budgétaire adéquate, sont essentielles pour garantir la mise en place et la pérennité du créneau sport adapté, et nous espérons que votre subvention contribuera à soutenir ce projet inclusif et bénéfique pour la communauté.



## 9. Communication et Promotion

Pour assurer le succès de notre créneau sport adapté de tennis de table, nous avons élaboré des stratégies de communication ciblées. Notre objectif est de promouvoir le créneau auprès du public cible, du Comité Départemental du Sport Adapté (CDSA46), et de la communauté en général.

### Stratégies de Communication :

1. **Partenariat avec le CDSA46** : Nous collaborons étroitement avec le CDSA46 pour bénéficier de son expertise et de son réseau établi dans le domaine du sport adapté. Le CDSA46 jouera un rôle clé dans la promotion du créneau.
2. **Réseau Local** : Nous mobilisons notre réseau local, y compris les écoles, les centres de santé, et les associations, pour sensibiliser le public cible et attirer des participants.
3. **Communication en Ligne** : Nous utiliserons les médias sociaux, un site web dédié et des plateformes en ligne pour informer, sensibiliser et recruter des participants. Des annonces régulières, des témoignages et des mises à jour seront partagés.
4. **Participation à des Événements Locaux** : Nous participerons à des événements locaux, des foires et des journées portes ouvertes pour présenter notre projet et susciter l'intérêt de la communauté.
5. **Relations avec les Médias Locaux** : Nous établirons des relations avec les médias locaux, tels que les journaux et les stations de radio, pour couvrir notre projet et le faire connaître à un public plus large.
6. **Bouche-à-Oreille** : Le bouche-à-oreille est un moyen puissant de promouvoir le créneau. Nous encourageons nos participants, nos bénévoles et nos partenaires à partager leur expérience et à inviter d'autres personnes à rejoindre notre projet.
7. **Sensibilisation aux Besoins du Public Cible** : Nous tiendrons des séances d'information pour les familles et les personnes en situation de handicap, expliquant les avantages du tennis de table adapté et répondant à leurs questions.

**Objectif** : Notre objectif est de créer une campagne de communication inclusive et informative qui sensibilise le public, facilite l'inscription des participants et favorise l'inclusion dans le cadre de notre créneau sport adapté. Nous cherchons à offrir une expérience sportive enrichissante et à renforcer notre impact au sein de la communauté.

Ces stratégies de communication sont conçues pour garantir la visibilité, l'accessibilité et le succès de notre projet sport adapté de tennis de table.



## 10. Évaluation et Suivi

Dans le cadre de notre demande de subvention, nous présentons un plan d'évaluation et de suivi essentiel pour notre projet de créneau sport adapté de tennis de table. Ce plan détaille nos méthodes pour mesurer l'efficacité de notre initiative, ajuster nos activités en conséquence, et nous assurer que nos objectifs sont atteints :

### 1. Évaluation Initiale :

- **Objectifs Mesurables** : Nous définissons des objectifs clairs et mesurables pour notre projet, tels que le nombre de participants, l'amélioration des compétences en tennis de table, et l'impact sur la qualité de vie des participants en situation de handicap.
- **Collecte de Données de Référence** : Avant de lancer le projet, nous recueillons des données de référence sur les capacités et les besoins des participants, afin de pouvoir évaluer les progrès accomplis.

### 2. Suivi Continu :

- **Suivi des Séances** : Nous avons mis en place un système de suivi des séances pour enregistrer la participation, les retours des participants, et les progrès individuels.
- **Retours et Évaluations Régulières** : Nous sollicitons régulièrement les retours des participants pour évaluer leur satisfaction, identifier leurs besoins, et comprendre les avantages qu'ils retirent du projet.
- **Observations des Instructeurs** : Nos instructeurs observent attentivement les participants, notent leur progression, et assurent un accompagnement personnalisé.
- **Suivi des Progrès** : Nous mesurons la progression des participants à l'aide de critères spécifiques, tels que des tests de compétences en tennis de table et des évaluations de bien-être.

### 3. Évaluations Périodiques :

- **Évaluations à mi-parcours** : À mi-parcours du projet, nous évaluons les progrès accomplis par rapport à nos objectifs et apportons des ajustements si nécessaire.
- **Fin du Projet** : À la clôture du projet, nous menons une évaluation globale pour mesurer la réalisation de nos objectifs, comparer les données de référence aux données actuelles, et identifier les réussites et les domaines à améliorer.

### 4. Révisions et Adaptations :

- **Ajustements Continus** : Nous utilisons les données collectées pour apporter des ajustements au projet, aux activités, et à l'approche pédagogique, en fonction des besoins des participants.

## 5. Rapports et Communication :

- **Rapports Réguliers** : Nous partageons régulièrement les résultats du suivi et de l'évaluation avec toutes les parties prenantes, y compris les participants, le comité départemental, les partenaires, et les sponsors.

## 6. Évaluation des Objectifs à Long Terme :

- **Évaluation à Long Terme** : Nous envisageons d'évaluer les impacts à long terme du projet en suivant les participants sur une période prolongée. Cela nous permettra de mesurer les changements durables dans leurs compétences en tennis de table, leur bien-être, et leur participation sociale.

## 7. Réflexion et Amélioration Continue :

- **Apprentissage et Amélioration** : Nous nous engageons à utiliser les données et les retours pour continuellement améliorer le projet, en nous adaptant aux besoins changeants des participants.

Un suivi et une évaluation rigoureux sont essentiels pour démontrer l'efficacité de notre projet de créneau sport adapté de tennis de table, pour garantir son succès continu, et pour contribuer positivement à la vie de notre communauté en situation de handicap. Nous intégrons ces processus dès le début de notre projet pour maximiser son impact.



## 11. Conclusion

Le projet du créneau sport adapté de tennis de table, en partenariat avec le Comité Départemental du Sport Adapté, incarne notre vision d'un monde où le sport est une passerelle vers la santé, l'inclusion et le bien-être pour tous. Au terme de cette présentation, il est clair que ce projet ne représente pas seulement une opportunité, mais une véritable nécessité pour notre club de tennis de table de Reignac et pour notre communauté.

À travers cette initiative, nous avons établi des objectifs ambitieux et concrets, allant de la promotion de la santé physique et mentale à l'inclusion sociale, en passant par le renforcement des compétences motrices et la réduction du stress. Ces objectifs reflètent notre engagement envers un avenir où le sport devient un levier pour le bien-être de chacun.

Ce projet a été conçu avec une approche centrée sur le public, visant à répondre aux besoins spécifiques des personnes en situation de handicap, des individus en difficulté sociale, des jeunes et des seniors. Notre objectif est d'offrir un environnement inclusif, respectueux et accueillant, où chaque participant peut s'épanouir et réaliser son potentiel, quels que soient ses défis ou ses limitations.

L'un des atouts majeurs de ce projet réside dans la précieuse collaboration avec le Comité Départemental du Sport Adapté. Leur expertise, leur réseau, leur soutien et leurs ressources renforcent notre initiative de manière significative. En unissant nos forces, nous avons la capacité d'atteindre un plus grand nombre de personnes et de maximiser l'impact positif de ce projet.

Le suivi et l'évaluation continus seront au cœur de notre démarche. Grâce à ces processus, nous nous engageons à mesurer et à démontrer l'efficacité de ce créneau sport adapté. Nous serons flexibles et adaptatifs, prêts à apporter des ajustements en fonction des besoins changeants de nos participants. Cette approche d'amélioration continue garantit que ce projet continue d'évoluer de manière positive.

Au-delà des objectifs spécifiques, ce projet incarne les valeurs du sport, de l'inclusion et de la communauté. Il s'agit d'une invitation à tous, quel que soit leur parcours, à se joindre à nous dans cette aventure enrichissante. Nous sommes déterminés à offrir un espace où la santé, l'amitié et l'amélioration de soi sont encouragées et célébrées.

En conclusion, le créneau sport adapté de tennis de table est plus qu'un projet. C'est une promesse que nous faisons à notre communauté, une promesse de bien-être, de joie, et de réalisation personnelle. Nous sommes impatients de voir les avantages que ce projet apportera à nos participants, de suivre leur progression et de célébrer leurs réussites. Ce projet est un pas de plus vers un monde où le sport est une source de santé et de bonheur pour tous.