# Du côté des Professionnels

## Activités " SPORT ET LOISIRS" au sein de La Castalie

Comme tout un chacun, la personne vivant avec un handicap doit pouvoir bénéficier de moments de détente et de loisirs lui permettant de se retrouver elle-même, de faire ce qui lui plaît ou de participer à des activités culturelles, sportives ou sociales. Ce besoin s'exprime toutefois de façon très variable suivant l'âge, l'efficience intellectuelle et les capacités physiques des personnes concernées. Les activités proposées sont adaptées autant que possible aux compétences et intérêts de chacun.

Afin d'organiser ces diverses activités, dans chaque groupe éducatif et médicoéducatif de la Castalie, un collaborateur occupe la fonction de RSL (Responsable Sport & Loisirs). Le groupe RSL gère l'organisation et la mise en place d'activités de loisirs ou sportives au sein de l'institution. Un responsable du secteur Sport et loisirs coordonne le fonctionnement du groupe RSL et gère l'occupation des salles de gymnastique et de la piscine, ainsi que l'organisation des activités impliquant l'ensemble de l'institution.

Voici une palette d'activités proposées à la Castalie.

## Patinoire

La patinoire de Monthey se situant à quelques pas de la Castalie, nous nous y rendons régulièrement durant la saison d'hiver. Chacun peut ainsi profiter des plaisirs de la glisse (et de la glace), que ce soit patins aux pieds ou sur chaise. Les pensionnaires de la Castalie de Sierre bénéficient également de cette activité sur la patinoire extérieure de la plaine Bellevue.

# Sorties neige

Chaque hiver, cinq à six « sorties neige » sont organisées sur la journée du mercredi, destination le col des Mosses (VD). Plusieurs activités hivernales y sont proposées, selon les capacités et les besoins des pensionnaires. Certains groupes s'adonnent à la marche, d'autres à la luge alors que certains s'essaient parfois au ski de fond. Peu importe l'activité, le but est de profiter des plaisirs que nous offre ce magnifique cadre d'altitude.

# Tandemski

Le Tandemski ou ski-tandem est un sport d'hiver destiné aux personnes à mobilité réduite. L'installation, inspirée du ski, permet aux personnes en situation de handicap de profiter des joies de la glisse. C'est ainsi que chaque hiver, grâce au soutien de l'association Just for Smile, plusieurs pensionnaires de la Castalie s'adonnent à cette activité sur les pistes de Villars (VD).

# Groupe montagne

Parallèlement aux sorties neige organisées par les RSL, un « groupe montagne » a été mis sur pied, encadré par le maître socio-professionnel Jean-Pierre Lovey. Ce groupe s'adonne aux plaisirs de la randonnée en moyenne montagne, été comme hiver. Point d'orgue de ces sorties en plein air, l'ascension des 4153 mètres du Bishorn en juillet 2012, dans le cadre des 40ème anniversaire de l'institution.

# Coupe de la Combe

Chaque année, quelques pensionnaires de la Castalie, principalement des enfants, font le déplacement jusque dans le canton du Jura, sur la commune du Lieu, où se déroule la mythique Coupe de la Combe, course de ski de fond et de raquettes à neige destinée aux personnes en situation de handicap. C'est ainsi que nos champions ont eu l'honneur de ramener plusieurs fois la victoire à la maison !

# CIMGO

Inspiré du Tandemski, le CIMGO est un vélo tout-terrain adapté aux personnes à mobilité réduite. Nous pratiquons cette activité durant la période estivale dans la station de Villars (VD). Activité réservée aux adeptes de vitesse, attention ça décoiffe !

# Voile

Comme pour l'activité Tandemski, l'association Just for Smile nous permet chaque année de participer à des « journées Voile » sur le lac Léman. Ces instants de bien-être sont appréciés de tous et chacun peut savourer ce petit air de vacances sur un catamaran adapté pour l'occasion, bercé par les vagues du Léman.

# Olympiades

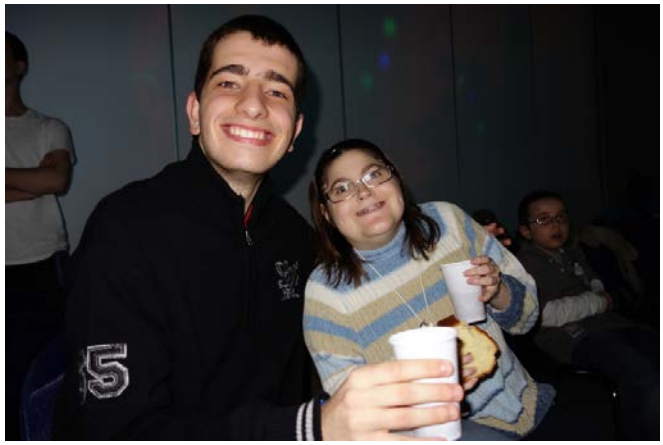
Durant les vacances estivales, les responsables Sport&Loisirs organisent plusieurs journées ludiques appelées Olympiades. Sous l'égide de Frédéric Crettaz, notre chef paëlla, grillades et hamburgers, l'équipe RSL propose des repas plutôt inhabituels ainsi que différentes activités de loisirs afin de passer un moment de détente et de convivialité au sein du parc de l'institution.

# Basketball-football

La Castalie bénéficie d'infrastructures adaptées permettant aux pensionnaires de s'adonner à certaines activités comme le basketball, le football ou la piscine. Chaque année, lors de la fête d'automne, un match de football est organisé au sein de l'institution. La concurrence entre l'équipe des rouges et des blancs se fait sentir, même si elle reste toujours loyale et sympathique. Une rencontre du même type à lieu chaque printemps pour l'équipe de basketball avec la participation des jeunes de la paroisse protestante

# Karaoké-disco-cinéma

Parfois, le temps d'un après-midi ou d'une soirée, notre cafétéria se voit décorée et relooké afin d'accueillir nos talentueux danseurs et chanteurs. Ceux-ci peuvent profiter des soirées karaoké ou disco pour chanter et danser sur leurs tubes préférés. Et il y en a pour tous les goûts ! Des années 80 aux musiques plus actuelles… peu importe, tout le monde apprécie ces moments de divertissement. Nous utilisons également notre cafétéria pour projeter des films ou matchs de foot du Mondial sur le grand écran.



# La Montheysanne

Depuis quelques années, plusieurs résidentes et éducatrices participent à la traditionnelle course féminine La Montheysanne. Un beau moment de partage et de solidarité !

# Dîners à la bonne franquette

Deux à trois fois par année, le groupe RSL organise un dîner à la bonne franquette auquel chaque unité de la Castalie est invitée. Le principe est simple, chacun amène ses plats et les fait découvrir aux autres. Nos papilles gustatives s'en réjouissent à chaque fois !

Voilà une sélection d'activités de sport et loisirs dont bénéficient les pensionnaires de la Castalie. Bien entendu nous organisons également des sorties occasionnelles en tout genre (sorties en train, vols en avion, visite de musées, combats de reines, etc.). Notre but est de proposer une large palette d'activités ludiques afin que chaque pensionnaire de La Castalie puisse en profiter, quels que soit ses capacités et ses besoins.