



# Contacts

**Co-Élus référents : Damien BETTINELLI et Didier VALLOIS**

**Chargée de mission : Camille FILLOL-VERBIGUIE**

**Tél : 07 69 51 56 82**

[camille.fillol-verbiguie@ffsa.asso.fr](mailto:camille.fillol-verbiguie@ffsa.asso.fr)

## Ligue Sport Adapté Nouvelle-Aquitaine

Maison Régionale des Sports

2 avenue de l'Université

33400 TALENCE

Tél : 05.57.22.42.18

[secretariat@sportadapteaquitaine.fr](mailto:secretariat@sportadapteaquitaine.fr)

## Comités Départementaux du Sport Adapté

Site : [www.sportadapte-nouvelleaquitaine.fr](http://www.sportadapte-nouvelleaquitaine.fr)



# Partenaires



# Commission Sport Santé



## Le Sport Santé au Sport Adapté, c'est quoi ?

Le « Sport Santé » est un **secteur de pratique** à part entière de la **Fédération Française du Sport Adapté (FFSA)** :

Activités Physiques ou sportives adaptées (APSA) dont les conditions de pratique permettent de maintenir ou d'améliorer l'état de santé et de favoriser une vie active.

**C'est un objectif de « santé » qui concourt également à l'éducation, à l'apprentissage, à la sociabilité, à l'inclusion et à la citoyenneté.**

**Prescription Médicale APS pour la santé** (septembre 2018) :

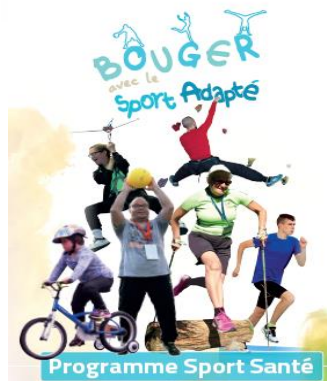
Elle est considérée comme une **thérapeutique (non médicamenteuse)** à part entière dans de nombreuses maladies chroniques et états de santé.

Notamment pour la Santé Mentale :

- des fonctions cognitives,
- de la qualité de vie,
- du sommeil,
- réduction des signes d'anxiété et de dépression chez les personnes en bonne santé,
- réduction du risque de démence,
- réduction du risque de dépression...



Fédération Française  
du Sport Adapté  
NOUVELLE - AQUITAINE



## Notre programme Sport Santé

Un programme adapté pour les jeunes, les adultes et les personnes avancés en âge afin d' :

- Adopter une vie active
- Acquérir une bonne hygiène de vie
- Favoriser l'autonomie physique
- Accompagner un projet en activité physique et sportive santé pour tous quelles que soient les capacités des personnes

« Avec le Sport Adapté, les jeunes ont pu nous surprendre en réalisant des choses dont on ne les pensait pas capables. Depuis le programme « Sport Santé » du Sport Adapté, on entend souvent au foyer un résidant dire qu'il a battu son record au vélo ou sur le tapis. On note réellement une véritable progression chez les résidents sur l'année. »

La pratique d'une activité physique et sportive est pour notre public en situation de handicap mental et/ou psychique un facteur incontournable de bonne santé. **Recommandation : au moins 1 heure pour les jeunes et 30 minutes pour les adultes par jour.**

Témoignage de François et Aurélie, éducateurs spécialisés dans un établissement

## Notre volonté deviendra la vôtre

- Sensibiliser sur l'importance d'une APSA régulière et intégrée au projet d'établissement
- Proposer et accompagner la mise en place de programmes hebdomadaires et adaptés aux capacités de chacun.
- Impulser des prolongements sportifs favorisant la motivation et les rencontres : calendriers Sport Adapté...
- Offrir une pratique d'activités sportives de loisirs, d'activités motrices, de rencontres compétitives pour répondre aux besoins de chacun

*Favoriser la pratique régulière, modérée et adaptée à chacun !*

« Le Sport Adapté ça m'apporte de la sérénité pour trouver un équilibre, me changer les idées, évacuer le stress. On est fier de ce que l'on fait. C'est convivial. C'est bien ce qu'on fait, on saute, on court, on fait plein de choses avec les ballons, quilles et cerceaux... Il faut faire du sport, ça fait du bien pour la santé et on s'amuse bien. »

Témoignage de Thomas et Céline, sportifs de la FFSA