



# Contacts

Élu référent : Rafaël MACIAS

Chargé de mission : Bastien Boissinot

07.82.08.45.24

bastien.boissinot.lsana@gmail.com

## 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

## Comités Départementaux du Sport Adapté

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



# Partenaires



# Commission

## Sport

## &

## Handicap

## Psychique



## Le « Handicap Psychique », c'est quoi ?

« Le handicap psychique est caractérisé par un déficit relationnel, des difficultés de concentration, une grande variabilité dans la possibilité d'utilisation des capacités **alors que la personne garde des facultés intellectuelles normales.** »

**Cette notion a été mise en avant par l'UNAFAM** (Union Nationale de Famille et Amis de personnes Malades et/ou handicapées psychiques) pour faire reconnaître le handicap généré par les troubles psychiques et le différencier du handicap mental. Ce terme a d'ailleurs été repris par la loi du 11 février 2005.

**La Fédération Française du Sport Adapté (FFSA)** a reçu délégation du Ministère des Sports pour organiser, développer et coordonner la pratique des activités physiques et sportives à destination des personnes en situation de handicap mental et/ou psychique.

A ce titre, le « Sport et Handicap Psychique » est un **secteur de pratique** à part entière de la FFSA.



## Pourquoi une pratique sportive régulière avec la FFSA ?

**Le sport loisir** permet de renouer ou découvrir l'activité sportive, ou poursuivre une activité débutée pendant l'hospitalisation, et ceux qui le souhaitent pourront le pratiquer en compétition.

**Le sport amène à une meilleure santé :** lutte contre l'obésité, les maladies cardio-vasculaires, la sédentarité, mais aussi la prévention des rechutes par baisse du facteur de risque que constitue l'isolement.

**C'est un accès à la reprise de l'activité physique** avec des professionnels du sport ayant une formation spécifique.

**Une intégration sociale est facilitée :** pratique hors des établissements de psychiatrie, mixité des publics, participation à la vie associative, des professionnels du sport pouvant faciliter le relais avec des clubs des fédérations délégataires.

Il existe en Nouvelle-Aquitaine un label **« Valides-Handicapés »**, marque de qualité concernant l'accueil des personnes en situation de handicap désirant pratiquer régulièrement une activité physique et sportive, de compétition ou de loisir.



[www.sport-handicap-n-aquitaine.org](http://www.sport-handicap-n-aquitaine.org)

## Qui peut pratiquer ?

- Toute personne qui présente des **troubles psychiques** suffisamment stabilisés et qui ne peut pas encore pratiquer d'activité sportive dans des clubs appartenant à des fédérations ordinaires.

- Mais aussi toute personne en situation de **handicap psychique** justifiant d'une reconnaissance MDPH (Maison Départementale des Personnes Handicapées) ou d'une invalidité ou d'un arrêt de travail de longue durée.

## Quelques conseils

Il s'agit d'activités physiques à choisir en fonction des souhaits du sportif et des ressources disponibles localement.

Le sport est adapté aux capacités physiques et psychiques, prenant en compte les capacités d'organisation, d'adaptation, d'attention, les troubles de la motivation, les troubles de la communication avec autrui et de la capacité à s'évaluer.

Un examen médical somatique est **obligatoire** pour le certificat médical de non contre-indication à la pratique de la discipline choisie (précisant la pratique en compétition si c'est le cas). Il est fortement **recommandé** au médecin de compléter son examen par une mesure d'IMC (Indice de Masse Corporelle), un périmètre abdominal, un ECG (Electrocardiographie) et un bilan biologique.