

Comités Départementaux du Sport Adapté : Actions phares et Référents handicap psychique

🌟 **CDSA 16** : cdsa16charente@gmail.com

Programme sportif inter-établissements

Mathieu Renier

🌟 **CDSA 24** : cdsa24@gmail.com

Défi Nature : canoé-kayak, paddle, escalade..

Clément Liabot

🌟 **CDSA 33** : contact@cdsa33.org

Plateforme Sport et troubles psychiques

Romain Paisant

🌟 **CDSA 40** : ffsa40cd@wanadoo.fr

Mini-cycles spécifiques loisirs

Charline Deslux

🌟 **CDSA 47** : ffsa47cd@wanadoo.fr

Rencontres multisports loisirs avec GEM

Marina Cézard

🌟 **CDSA 64** : aline.agorrody@cdsa64.org

Journées sportives de loisir

Aline Agorrody

🌟 **CDSA 86** : [cgsportadaptevienne@gmail.com](mailto:cdsportadaptevienne@gmail.com)

Pratique APA au CH Laborit

Elodie Philipponneau

🌟 **CDSA 87** : sport.handi87chapeyronlucie@gmail.com

Séance découverte multisports

Lucie Chapeyron

Quelques chiffres 2021 sur le sport et psy

720 sportifs - 18 clubs Sport Adapté

83 structures médico-sociales participantes



Ligue Sport Adapté Nouvelle-Aquitaine

Maison Régionale des Sports

2 avenue de l'Université

33 400 TALENCE

Tél : 05.57.22.42.18

secretariat@lsana.org

Site : www.lsana.org

Élu référent : François Serradeill

Salarié technique : Bastien Boissinot



Soutenu
par



MINISTÈRE
CHARGÉ DES SPORTS
*Liberté
Égalité
Fraternité*



RÉGION
Nouvelle-
Aquitaine



Différentes licences sportives FFSA possibles suivant les envies et besoins :

- jeunes ou adultes,
- compétitives ou non-compétitives,
- individuelles ou collectives, ces dernières destinées au secteur psychiatrique,
- découvertes.

Se rapprocher de votre CDSA ou de la Ligue pour de plus amples informations.



Commission Régionale Sport & Troubles Psychiques



Définition

Constitue un **handicap**, au sens de la présente loi du **11 février 2005**, toute **limitation d'activité ou restriction de participation à la vie en société** subie dans son environnement par une personne **en raison d'une altération substantielle, durable ou définitive d'une ou plusieurs fonctions** physiques, sensorielles, mentales, cognitives ou psychiques, d'un polyhandicap ou d'un trouble de santé invalidant.

Le **handicap psychique**, conséquence de la maladie psychique, reste de cause inconnue. **Les capacités intellectuelles sont préservées** et peuvent évoluer de manière satisfaisante. **C'est la possibilité de les mobiliser qui est déficiente**. La symptomatologie est instable. La prise de médicaments est le plus souvent indispensable, associée à des techniques de soins visant la réadaptation en s'appuyant sur les capacités préservées.

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.



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

Le sport amène à une meilleure santé : amélioration de la condition physique, 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 au sein ou 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, pour une pratique sportive partagée** », 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

Qui peut pratiquer ?

- Toute personne qui présente des troubles psychiques suffisamment stabilisés
- Mais aussi toute personne avec troubles psychiques 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.