Le Sport Adapté, c'est offrir à toute personne en situation de handicap mental et/ou psychique, quels que soient ses désirs et ses capacités, la possibilité de pratiquer une activité physique et sportive adaptée, de participer à des rencontres sportives, compétitives ou de loisirs, dans un cadre convivial et sécuritaire.

À chacun son défi !

Fédération Française du Sport Adapté

3, rue Cépré
75015 PARIS

01 42 73 90 00

01 42 73 90 10

www.ffsa.asso.fr

/ffsportadapté

@FFSASportAdapte

ffsacom

FFSASportAdapte

CONTACTS NATIONAUX

Cadre technique en charge du suivi :
Aurélie Charasse - 06 82 02 33 86 - aurélie.charasse@ffsa.asso.fr

Coordonnateurs du comité fédérale sport santé :
Alain Dejean et Yves Obis.

CONTACTS RÉGIONAUX

Entrer ici vos contacts parsonnalisés

Liberté • Égalité • Fraternité
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE
MINISTÈRE DES SPORTS

CNDS
CENTRE NATIONAL POUR LE DÉVELOPPEMENT DU SPORT

malakoff médéric

BOUGER avec le Sport Adapté

Programme Sport Santé

Rejoignez le Sport Adapté

Fédération Française du Sport Adapté

Notre programme Sport Santé

Un programme **adapté** pour **les jeunes, les adultes** et **les personnes avançant en âge** :

- 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

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. Recommendation : au moins 1 heure pour les jeunes et 30 minutes pour les adultes par jour.

« 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 résidants sur l'année. »

Témoignage de François et Aurélie, éducateurs spécialisés dans un établissement

Notre volonté deviendra la vôtre

- Sensibiliser sur l'importance d'une Activité Physique Sportive et Adaptée (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 la 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