



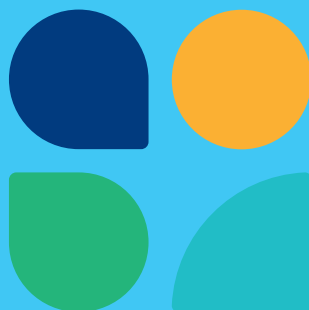
Qu'est-ce que le sport santé à la FFSA ?

« Bouger avec le Sport Adapté », un programme d'activités physiques et sportives adaptées, dont les conditions de pratique permettent de maintenir ou améliorer l'état de santé et favoriser une vie active pour les personnes en situation de handicap.

Objectifs du programme

« Bouger avec le Sport Adapté »

- **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
- **Promouvoir** la santé
- **Augmenter** son niveau d'activité physique à intensité modérée chaque jour



Que proposons-nous ?



Des séances « d'activités physiques et sportives » régulières et à intensité modérée sur l'ensemble du territoire national, adaptées aux personnes en situation de handicap mental



Un réseau de professionnels pour vous accompagner dans la mise en place du programme



Un programme de formation « Bouger avec le Sport Adapté »



Des outils d'évaluation, des guides méthodologiques à votre disposition pour décliner les actions du programme « Bouger avec le Sport Adapté »



Des actions de sensibilisation pour bouger plus au quotidien

Nous développons différents outils au service des personnes en situation de handicap mental et/ou psychique, des professionnels qui les accompagnent et des familles

- **Un carnet individuel** « Facile à lire et à comprendre » pour accompagner les pratiquants
- **Un outil pour évaluer** l'impact du programme sur la santé des pratiquants
- **Un guide méthodologique** « Projet en APSA et santé » pour mettre en place des actions simples, favorisant une vie plus active
- **Des évaluations adaptées** aux capacités des pratiquants en situation de handicap mental et/ou psychique

Crédits : thalamus-ic.fr

www.sportsante.ffsportadapte.fr

