

Colloque

Sport Santé Handicap : un enjeu sociétal !

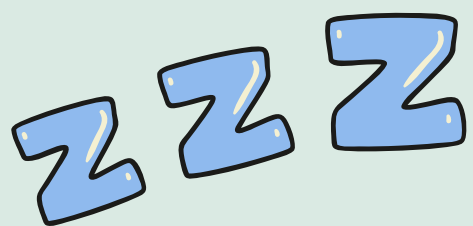
Le sport et ses bénéfices



Il réduit le stress,
l'anxiété et la dépression



Il favorise l'endurance
cardio-vasculaire



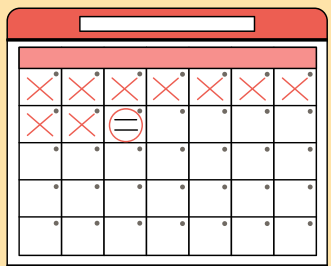
Il favorise la qualité
du sommeil



Il favorise les relations
sociales...

En somme, il favorise la qualité de vie et la santé

Le Sport Adapté Jeune dans l'Aude



1 rencontre par semaine tout
au long de l'année pour
promouvoir la régularité



80 jeunes sportifs présents
tous les mercredis

Pratique multisports pour
présenter différents sports
et identifier leurs appétences;
facteur essentiel à la pratique
régulière d'activité physique



Le Sport Adapté Adulte dans l'Aude



1 rencontre toutes les deux
semaines !

Pratique multisport pour faire
découvrir, aimer, bouger et
partager sans s'en lasser

MAS
ESAT
EANM
FAM
GEM

