

# Programme Sport Santé auprès de travailleurs en situation de handicap mental et psychique

CDSA 16  
241 rue des Mesniers -Lot n°8A  
16710 Saint-Yrieix sur Charente  
05.45.25.32.52  
cdsa16charente@gmail.com



Contexte et  
Description

Suite au COVID, une **forte demande d'activité physique** a émané des établissements médico-sociaux n'ayant pas d'éducateurs sportifs. Le **CDSA16** a donc proposé ses services et dispense des **séances d'APA hebdomadaires** pour les travailleurs (ESAT, SAJ, établissements privés).

- **Evaluation des capacités physiques** des pratiquants
- **Prévention de la santé**, notamment avec les risques de blessures au travail (posture, gestes, condition physique)
- Travail des **composantes de santé**
- Pérennisation des programmes

Objectifs



Résultats

- Diminution de l'inactivité physique
- Renforcement et maintien des capacités physiques
- Développement de la **confiance** et de l'**estime de soi**
- Amélioration des **relations sociales** (pratique en groupe)

- **Investissement des établissements** dans le projet avec la mise en place de créneaux aménagés sur le temps de travail
- **Demande** de programme provenant de l'**extérieur** (intervention du CDSA suite à des sollicitations)

Leviers



Freins

- **Espace de pratique limité** malgré une demande de plus en plus grande et des groupes plus nombreux
- **Temps de pratique** réduit voire parfois insuffisant pour ne pas impacter les projets professionnels et le travail