

# PROGRAMME SPORT SANTÉ COMITÉ DÉPARTEMENTAL SPORT ADAPTÉ 47



Fédération Française  
du Sport Adapté

Lot-et-Garonne



## OBJECTIF

Amélioration de la santé des personnes en situation de handicap mental et/ou psychique par une prise de conscience de l'importance de l'hygiène de vie, notamment des bienfaits de l'Activité physique

## CONTEXTE

De nombreuses personnes en situation de handicap mental et/ou psychique n'ont pas conscience de l'importance de l'hygiène de vie sur leur santé. On assiste à un développement de la sédentarité, du surpoids, des maladies métaboliques...

## DESCRIPTION

Le CDSA accompagne les différents acteurs des ESMS afin qu'ils développent l'activité physique des usagers au quotidien.

- Accompagnement du projet en activité physique
- Tests de condition physique en début et en fin de saison
- « Défis Randos » chaque premier mardi du mois avec animation sur un thème "Sport santé"
- Un suivi régulier lors des différentes rencontres en Sport Adapté

## RÉSULTATS

- Assiduité lors des « Défis Randos » de la part des usagers
- Une quarantaine de participants au programme
- Résultats significatifs des tests



**Bouger**  
avec le  
Sport Adapté

## LEVIERS

- Distribution de carnets individuels Sport Santé pour accompagner la pratique quotidienne
- Utilisation du logiciel Goove proposé par la FFSA
- Soutien du CDSA pour les projets en Activité physique



## FREINS

- Difficulté pour les éducateurs d'intégrer une pratique régulière et un suivi au quotidien au sein d'un ESMS
- Manque de professionnels formés en Activité Physique Adaptée dans les structures

