

# MON LIVRET SPORT ADAPTÉ

Pourquoi faire du sport ?



# SOMMAIRE

- P.3** INTRODUCTION
- P.4** PRÉSENTATION DE LA FFSA
- P.5** POURQUOI FAIRE DU SPORT ?
- P.7** QUELLES ACTIVITÉS PRATIQUER ?
- P.16** LES AIDES FINANCIÈRES POSSIBLES
- P.18** LA BOÎTE À QUESTIONS
- P.20** LES CONTACTS UTILES

# INTRODUCTION

Nous sommes ravis de vous présenter notre livret « Sport Adapté. Pourquoi faire du sport ? », fruit de la collaboration entre l'Agence Régionale de Santé (ARS) Ile-de-France, la Ligue Sport Adapté Ile-de-France et l'Institut médico-éducatif (IME) l'Oasis de l'association AEDE. Ce livret a été conçu avec des professionnels du sport, du médico-social et des familles de personnes concernées, qui ont pu apporter leur expertise et nous les remercions chaleureusement.

Cet outil s'adresse aux familles ayant un proche en situation de handicap. Il contient des informations essentielles pour mieux appréhender les actions menées par la Ligue Sport Adapté Ile-de-France. L'objectif principal est de permettre à chaque personne en situation de handicap, en fonction de ses envies, de ses besoins et de ses capacités, de pouvoir avoir accès au sport de son choix.



# PRÉSENTATION DE LA FÉDÉRATION FRANÇAISE DU SPORT ADAPTÉ

## RÔLE DE LA FÉDÉRATION FRANÇAISE DU SPORT ADAPTÉ (FFSA)

La Fédération Française du Sport Adapté (FFSA) a reçu depuis 1977 délégation du ministère des Sports pour organiser, développer, coordonner et contrôler la pratique des activités physiques et sportives pour les personnes présentant une déficience intellectuelle, des troubles psychiques et/ou des troubles du neuro-développement.

Il s'agit de personnes (enfants, adolescents, adultes, personnes âgées) présentant soit :

- Une déficience intellectuelle légère, moyenne ou profonde à laquelle peuvent être associés des handicaps physiques ou sensoriels (personnes polyhandicapées) ;
- Des troubles psychiques ;
- Des troubles du neuro-développement.

La FFSA est représentée sur l'ensemble du territoire francilien par ses Comités Départementaux du Sport Adapté (CDSA) dont l'objectif principal est de développer et d'animer la pratique sportive pour les personnes en situation de handicap.



# POURQUOI FAIRE DU SPORT ?

## LES BIENFAITS DU SPORT

### Côté santé :

- Amélioration du sommeil
- Diminution du risque de développer de nombreuses maladies
- Développement des capacités physiques (endurance, résistance, force, vitesse, souplesse et coordination)
- Développement des compétences cognitives, psychosociales

### Côté personnel :

- Permettre à chacun de pratiquer le sport de son choix
- S'épanouir à travers la pratique sportive
- Exprimer et valoriser ses capacités
- Soutenir la pleine citoyenneté à travers la vie associative sportive

## LES RISQUES LIÉS À LA SÉDENTARITÉ

Un mode de vie sédentaire entraîne, entre autres, une augmentation du risque de mortalité. Les personnes ayant une activité physique insuffisante ont un risque de décès majoré par rapport à celles qui sont suffisamment actives. Elles s'exposent à un risque important de développer de nombreuses maladies.

## QUAND FAIRE DU SPORT ?

Pour que les activités physiques et sportives adaptées apportent de bons résultats sur le long terme, il est recommandé de pratiquer :

- Tous les jours : 30 min d'activité physique d'intensité modérée (exemple : marche rapide, vélo, jardinage, tâches ménagères, ...)
- Trois fois par semaine : une activité physique d'intensité élevée (exemple : marche avec dénivelés, randonnées, activités sportives, ...)

Il est essentiel dès le plus jeune âge de pratiquer des activités physiques afin d'avoir de bonnes habitudes et de maintenir une activité physique tout au long de sa vie.

Sources :

[Activité physique \(who.int\)](https://www.who.int)

[Sport et handicap - VIDAL](#)

# QUELLES ACTIVITÉS PRATIQUER ?

Le Sport Adapté regroupe les activités physiques et sportives dont les règles ont été aménagées pour qu'elles puissent être pratiquées par des personnes présentant une déficience intellectuelle, des troubles psychiques et/ou des troubles du neuro-développement.

L'objectif d'une telle pratique est d'offrir à toute personne en situation de handicap la possibilité de participer à des activités sportives adaptées. Il vise à offrir la possibilité de vivre la passion du sport de son choix, dans un environnement sécurisé et propice à la performance où chacun peut s'épanouir, progresser à son rythme et exercer sa citoyenneté.

# LE SPORT ADAPTÉ JEUNES (SAJ)

Le Sport Adapté Jeunes (SAJ) est un secteur à part entière de la Fédération Française du Sport Adapté. Il regroupe l'ensemble des programmes destinés à tous les jeunes présentant une déficience intellectuelle, des troubles psychiques et/ou des troubles du neuro-développement âgés de moins de 21 ans.

«**Je découvre**» : initiation et découverte pour tous y compris pour les jeunes les plus éloignés de la pratique sportive. Les comités départementaux Sport Adapté (CDSA) franciliens proposent de multiples journées découvertes et mettent en place des journées inter-établissements ou des journées sport de nature par exemple.

«**Je joue**» : mise en place de cycles d'apprentissages, de stages sportifs et des dispositifs ministériels «Aisance Aquatique», «J'apprends à nager», «Savoir Rouler à Vélo – Adapté – Accompagné».

«**Je m'entraîne**» : pour la pratique sportive compétitive organisation de stages de perfectionnement, de détection, pour les jeunes à potentiel, organisation de championnats départementaux et régionaux.

## LE SAJ POUR QUI ?

- Pour les enfants et adolescents accompagnés en établissements spécialisés tels que les instituts médico-éducatifs, les instituts thérapeutiques éducatifs et pédagogiques, les maisons d'enfants à caractère social (MECS), les hôpitaux de jour, les centres médico-psycho-pédagogiques (CMPP)... ;
- Pour les enfants et adolescents non accompagnés en établissements spécialisés, mais reconnus par la Maison Départementale des Personnes Handicapées (MDPH), ou en cours de reconnaissance ;
- Jeunes inscrits dans un club affilié à la FFSA ;
- Les enfants en situation de handicap mental et/ou psychique, ou présentant des troubles de l'apprentissage et des difficultés d'adaptation, scolarisés en unité localisées pour l'inclusion scolaire (ULIS).

## LE SAJ COMMENT ?

Pour que votre enfant puisse participer à une des journées ou stages organisés dans le cadre du programme Sport Adapté Jeunes, vous pouvez contacter le CDSA de votre département qui vous donnera toutes les informations nécessaires (coordonnées p.21).



# LES ACTIVITÉS MOTRICES

Elles constituent le mode d'accès à la pratique d'activités physiques adaptées pour les personnes, qui, quel que soit leur âge, en sont le plus éloignées et qui présentent une déficience intellectuelle sévère ou profonde, un polyhandicap ou des troubles psychopathologies majeurs.

Ces activités s'adaptent aux capacités de chacun à travers des actions qui expriment des émotions comme la danse, l'expression corporelle et les arts du cirque. De plus, des journées découvertes et des stages sont organisés tout au long de l'année, permettant d'explorer différentes disciplines sportives.

Pour pouvoir participer à ces journées, vous pouvez contacter le CDSA de votre département qui vous donnera toutes les informations nécessaires (coordonnées p.21).

**Les rencontres sportives et les journées découvertes organisées sont consultables sur le calendrier accessible via le lien suivant : <https://calendrier.ffsportadapte.fr/>**

# LE SPORT EN CLUB

Le Sport Adapté peut aussi se pratiquer hors établissement ou service médico-social, c'est à dire, dans un club affilié à la fédération. La FFSA dispose de plus de 130 clubs en Ile-de-France.

Parmi ces clubs, certains vont exclusivement accueillir des personnes en situation de handicap tandis que d'autres vont proposer des pratiques en inclusion offrant ainsi un large choix d'activités. Ces activités peuvent inclure des sports individuels et des sports d'équipe.

Les clubs affiliés permettent d'offrir aux personnes en situation de handicap la possibilité de pratiquer de nombreuses disciplines à proximité de chez elles et selon leurs préférences.

## COMMENT TROUVER UN CLUB ?

Vous pouvez :

- Retrouver l'ensemble des clubs sur le site de la Ligue Sport Adapté d'Île-de-France afin de pratiquer le sport de votre choix : <https://www.sportadapteiledefrance.org/Informations/Ou-pratiquer>
- Consulter le Handiguide des sports pour trouver un club à proximité de chez vous : <https://www.handiguide.sports.gouv.fr>
- Contacter le CDSA de votre département pour être accompagné dans l'élaboration de votre projet sportif et ainsi être mis en relation avec un club sportif en capacité de répondre à vos attentes (coordonnées p.21).

## **POURQUOI PRATIQUER UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE OU SPORTIVE EN CLUB ?**

- Partager des moments sportifs et conviviaux avec d'autres personnes
- Pratiquer le sport de son choix en loisir ou en compétition
- Être accompagné par des entraîneurs qualifiés qui proposent des entraînements adaptés aux capacités et aux besoins de chacun

## **BON À SAVOIR : LA LICENCE SPORTIVE**

Pour pouvoir s'inscrire dans un club de sport, il est nécessaire de souscrire à une licence sportive, elle permet de participer aux activités organisées par le club, elle est obligatoire et permet aussi d'être couvert par l'assurance de la fédération en cas d'accident.

A la FFSA la licence sportive est multisport, elle vous donne le droit de pratiquer toutes les disciplines avec une seule et même licence et de s'inscrire dans les clubs.

### **Plusieurs types de licences sportives existent à la FFSA :**

- La licence "loisir" : elle permet de participer à l'ensemble des activités proposées par la FFSA, à l'exception des compétitions.
- La licence "compétition" : elle permet de participer aux compétitions de la fédération.
- La licence « autre pratiquant » : elle est réservée aux personnes n'étant pas en situation de handicap (familles, amis des sportifs licenciés) qui souhaitent participer aux activités loisirs proposées par la FFSA.

Lorsque vous prenez contact avec un club, celui-ci vous fournira toutes les informations nécessaires pour obtenir votre licence sportive. Vous pouvez également contacter le Comité Départemental du Sport Adapté (CDSA) de votre département, qui saura vous conseiller sur le choix de la licence la plus adaptée à vos besoins (coordonnées p.21).



## **BON À SAVOIR : LE CERTIFICAT MÉDICAL**

### **Pour les personnes mineures :**

Le certificat médical de non contre-indication à la pratique sportive n'est plus obligatoire. En revanche, en tant que parent ou responsable légal, vous devez répondre au questionnaire de santé QS-Sport.

### **Pour les personnes adultes :**

Pour la prise d'une première licence un certificat médical est demandé la première année (valable ensuite 3 ans). Par la suite, la personne devra répondre au questionnaire de santé QS-Sport.

**Lien du questionnaire de santé QS-Sport :** [REPUBLICQUE FRANCAISE \(service-public.fr\)](https://service-public.fr)

Dans le cadre d'une pratique sportive au sein d'un établissement ou service médico-social (ESMS), il est conseillé de consulter les règles fixées par l'établissement ou le service car chaque ESMS est libre d'exiger un certificat médical de non contre-indication à la pratique sportive pour chaque personne accompagnée, chaque année.



**Attention :** parfois, un certificat médical peut être demandé selon les réponses fournies sur le questionnaire et selon la pratique sportive (pour les enfants et les adultes).

# L'ADAPTATION DES DISPOSITIFS MINISTÉRIELS AU HANDICAP



## STAGES : SAVOIR ROULER À VÉLO ADAPTÉ (SRAVA)

Le savoir rouler à vélo adapté (SRAVA) est un programme interministériel d'apprentissage du vélo, il a été décliné pour les personnes en situation de handicap jusqu'à 30 ans, on parle alors de **Savoir Rouler à Vélo Adapté et/ou Accompagné**.

### Objectifs :

Les stages permettent de développer l'acquisition de l'équilibre, de la propulsion et de la mobilité en sécurité.

Le **Savoir Rouler à Vélo Adapté Accompagné** a pour objectif de permettre aux personnes concernées d'acquérir les bons réflexes pour circuler en réelle autonomie et en toute sécurité.

### En pratique :

- Ils sont encadrés par des professionnels du sport et du handicap formés aux techniques du SRAVA
- Ils ont une durée de 10 à 30 heures
- Ils sont condensés sur plusieurs jours ou créneaux réguliers sur plusieurs semaines

Pendant les stages, un accompagnement individuel est possible et des adaptations peuvent être apportées en fonction des besoins des personnes bénéficiaires.

## **STAGES : SAVOIR NAGER**



### **Programme interministériel d'apprentissage à la natation.**

#### **Objectif :**

Développer l'Aisance Aquatique pour prévenir les noyades.

#### **Le savoir nager se décline en deux programmes :**

- Aisance aquatique :

L'apprentissage de la natation commence dès le plus jeune âge avec une adaptation au milieu aquatique. Les enseignements peuvent être effectués selon plusieurs modalités et s'adressent aux enfants en situation de handicap de 6 à 18 ans.

- J'apprends à nager :

Valorisé par l'attestation du savoir nager en sécurité, cette nouvelle étape permet d'acquérir les compétences techniques de nage pour assurer sa propre sécurité dans l'eau. Les stages « J'apprends à nager » sont accessibles jusqu'à 18 ans pour les personnes en situation de handicap.

#### **En pratique :**

- Ils sont encadrés par des professionnels du sport et du handicap, formés aux techniques du savoir nager
- Ils ont une durée de 10 heures
- Ils concernent un ou plusieurs apprentissages (mettre la tête sous l'eau et savoir se déplacer dans un milieu aquatique...)
- Ils sont condensés sur plusieurs jours ou créneaux réguliers sur plusieurs semaines

Pendant les stages, un accompagnement individuel est possible, et des adaptations peuvent être apportées en fonction des besoins des personnes bénéficiaires.

# AIDES FINANCIÈRES POSSIBLES SELON VOTRE DÉPARTEMENT DE RÉSIDENCE

## LE DISPOSITIF PASS'SPORT

Le dispositif Pass'Sport est une déduction de 50 € pour l'inscription dans un club sportif.

Ce coupon de déduction est personnel et utilisable une seule fois par an auprès de l'association sportive choisie.

Ce dispositif est une aide cumulable avec les autres aides mises en place par les collectivités départementales et régionales.

Il peut vous aider à financer les frais liés à la prise d'une licence.

Si vous souhaitez obtenir davantage d'informations concernant le dispositif Pass'Sport rendez-vous sur le site [Pass'Sport : une aide financière à la pratique sportive | sports.gouv.fr](https://sports.gouv.fr)

## COMMENT L'OBTENIR ?

**Sont éligibles :**

- Les jeunes de 6 à 20 ans bénéficiant de l'allocation d'éducation de l'enfant handicapé (AEEH) ;
- Les jeunes de 6 à 30 ans bénéficiant de l'allocation aux adultes handicapés (AAH).

**Les personnes éligibles n'ont pas besoin d'effectuer de démarches.**

**Si vous remplissez les critères d'éligibilité et que vous n'avez pas encore reçu votre code Pass'Sport, veuillez contacter votre MDPH.**

Le Pass'Sport n'est pas une aide automatiquement renouvelée chaque année. Nous vous recommandons donc de rester informé quant à sa reconduction.

Département	Nom du dispositif	Liens des aides	Qui contacter
75	Réduc'Sport d'un montant de 50 €	<a href="#">Profitez du dispositif Réduc' Sport</a>	Comité Départemental Olympique et Sportif de Paris Tél: 01.49.28.06.00
77	Aide financière de 150€ proposée par L'assurance Maladie de Seine-et-Marne	<a href="#">Aide financière pour la pratique d'une activité sportive</a>	Hôtel de Ville Tél : 01 64 05 10 23 Mail : <a href="mailto:accueilservon.fr">accueilservon.fr</a>
78/92	PASS+ une aide sport et culture pour les jeunes	<a href="#">Aides pour l'accès à la pratique sportive et à la culture pour les jeunes de ces départements.</a>	UFOLEP Tél : 01 30 54 71 53 Mail : <a href="mailto:contacteufolep78.org">contacteufolep78.org</a>
91	CAF du 91, plusieurs dispositifs sont à votre disposition	<a href="#">Il va y avoir du sport : des aides pour faire bouger petits et grands</a>	CAF du 91 Tél : 3230
93	Le Pass Sport 5 ème : Aide financière de 100 €	<a href="#">Une aide départementale de 100 euros, sous forme de e-pass, pour les élèves de 5ème de Seine-Saint-Denis</a>	Contacteur le Département de la Seine-Saint-Denis Tél : 01 43 93 93 93 Mail : <a href="mailto:contact@seinesaintdenis.fr">contact@seinesaintdenis.fr</a>
94	La CAF du 94 : propose le forfait loisirs jeunes cumulable avec le Pass'Sport	<a href="#">Le forfait loisirs jeunes est une aide financière visant à favoriser l'accès aux loisirs de proximité des enfants et adolescents de 3 à 17 ans</a>	CAF du 94 Tél : 3230
95	Pass'agglo Sport	<a href="#">Roissy Pays de France lance son Pass'agglo Sport une aide de 50 euros aux - de 18 ans licenciés dans un club du territoire</a>	Communauté d'agglomération Roissy Tél : 01 34 29 03 06

**Bon à savoir ! L'aide sport et culture, dédiée aux 15-17 ans, vous permet de bénéficier d'une réduction de 100€ lorsque vous inscrivez votre enfant dans un club de sport ou une association culturelle. Plus d'informations sur LABAZ, l'application mobile de la Région Ile-de-France.**

**[LABAZ, l'appli bons plans de la Région pour les 15-25 ans](#)**



# **LA BOÎTE À QUESTIONS**

01

## OÙ TROUVER UN CLUB ADAPTÉ ?

Nous vous recommandons de contacter en priorité votre CDSA, qui pourra vous conseiller sur les clubs de Sport Adapté à proximité.

Allez sur le site de la Ligue Sport Adapté île de France : <https://www.sportadapteiledefrance.org/Informations/Ou-pratiquer>

02

## COMMENT PARTICIPER AUX ÉVÉNEMENTS SPORTIFS ?

Pour obtenir davantage d'informations sur ces rencontres sportives, vous pouvez consulter le calendrier fédéral :

<https://sportadapte.fr/actualites/calendrier/>

Pour vous inscrire aux événements sportifs, vous pouvez contacter les CDSA ou la Ligue Sport Adapté île de France.

03

## COMMENT CHOISIR UNE DISCIPLINE SPORTIVE ?

Le Comité Paralympique et Sportif Français (CPSF) a lancé [la plateforme digitale « Trouve ton parasport »](#) afin de faciliter l'accès au sport pour les personnes en situation de handicap.

Cette plateforme vise à proposer des disciplines sportives qui correspondent le mieux possible à chaque individu, en prenant en compte différents indicateurs (les envies, le handicap, le type de pratique, les contre-indications, l'âge, les qualités physiques, les motivations).

04

## OÙ TROUVER UNE STRUCTURE PARASPORTIVE ?

Il s'agit d'une plateforme dédiée aux personnes en situation de handicap, vous pouvez trouver toutes les structures parasportives à côté de chez vous.

Site internet : <https://www.handiguide.sports.gouv.fr>

# LES CONTACTS UTILES

# CONTACTS LIGUE ET CDSA

## LIGUE SPORT ADAPTÉ IDF

---

**Adresse mail :**

contact@sportadapteiledefrance.org

**Numéro à joindre :**

01.45.40.71.37

## CDSA 75

---

**Adresse mail :** Cdsa75@sportadapte.fr

**Numéro à joindre :**

06.32.99.89.32

07.71.22.63.61

## CDSA 77

---

**Adresse mail :** contact@sportadapte77.org

**Numéro à joindre :**

06.59.88.83.92

## CDSA 78

---

**Adresse mail :** contact.cdsa78@gmail.com

**Numéro à joindre :**

06.68.66.34.03

## CDSA 91

---

**Adresse mail :** President.cdsa91@gmail.com

cdsa91.agentdeveloppement@gmail.com

**Numéro à joindre :**

06.28.79.85.91

## CDSA 92

---

**Adresse mail :** sportadapte92@gmail.com

**Numéro à joindre :**

06.77.66.40.08

## CDSA 93

---

**Adresse mail :** ffsa93cd@wanadoo.fr

**Numéro à joindre :**

06.64.63.66.78

07.68.59.30.06

## CDSA 94

---

**Adresse mail :** contact@sportadapte94.org

**Numéro à joindre :**

06.76.23.04.46

## CDSA 95

---

**Adresse mail :** ffsa.valdoise@gmail.com

**Numéro à joindre :**

06.60.05.30.53

06.85.85.35.76

# LES ACRONYMES

**ARS** : Agence Régionale de Santé

**FFSA** : Fédération Française du Sport Adapté

**LSAIDF** : Ligue Sport Adapté d'Île-de-France

**CDSA** : Comité Départementaux du Sport Adapté

**SA** : Sport Adapté



