MINISTÈRE
DES SPORTS
ET DES JEUX OLYMPIQUES
ET PARALYMPIQUES

*Liberté*
*Égalité*
*Fraternité*

Pôle Ressources National
Sport Santé Bien-Être

# ENCOURAGER L'INCLUSION PAR LE SPORT

#GCN2024 #BOUGE30MINUTES

# #1 SPORT ET HANDICAP

**34%**

**DES PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP NE PRATIQUENT AUCUNE ACTIVITÉ PHYSIQUE ET SPORTIVE**

**EN 2022, 82 295 LICENCES SPORTIVES SUR 15,4 MILLIONS ONT ÉTÉ DÉLIVRÉES À DES PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP, SOIT SEULEMENT 0.50% DES LICENCES ANNUELLES**

MINISTÈRE DES SPORTS ET DES JEUX OLYMPIQUES ET PARALYMPIQUES
Liberté
Égalité
Fraternité

Pôle Ressources National Sport Santé Bien-Être

**#GCN2024 #BOUGE30MINUTES**

#2

# LES TYPES DE HANDICAP

- **Le polyhandicap** : graves perturbations à expressions multiples et évolutives
- **Le handicap sensoriel :** incapacités liées à une déficience auditive et/ou visuelle
- **Le handicap moteur :** ensemble de troubles qui entraînent une perte totale ou partielle de la motricité.
- **Le handicap psychique :** conséquence de maladies mentales entraînant un déficit relationnel, des difficultés de concentration, une grande variabilité dans la possibilité d'utilisation des capacités
- **Le handicap mental** : insuffisance des facultés et du niveau global d'intelligence, notamment au niveau des fonctions cognitives, du langage, de la motricité et des performances sociales.

MINISTÈRE
DES SPORTS
ET DES JEUX OLYMPIQUES
ET PARALYMPIQUES
Liberté
Égalité
Fraternité

Pôle Ressources National
Sport Santé Bien-Être

#GCN2024 #BOUGE30MINUTES

#3

# LES BÉNÉFICES DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

## QUELS SONT LES IMPACTS DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ?

L'amélioration de la condition physique
La prévention des maladies chroniques
Le maintien de l'autonomie
Le contrôle du poids
L'amélioration de la santé mentale
La favorisation de l'intégration sociale

MINISTÈRE
DES SPORTS
ET DES JEUX OLYMPIQUES
ET PARALYMPIQUES
Liberté
Égalité
Fraternité

Pôle Ressources National
Sport Santé Bien-Être

#GCN2024 #BOUGE30MINUTES

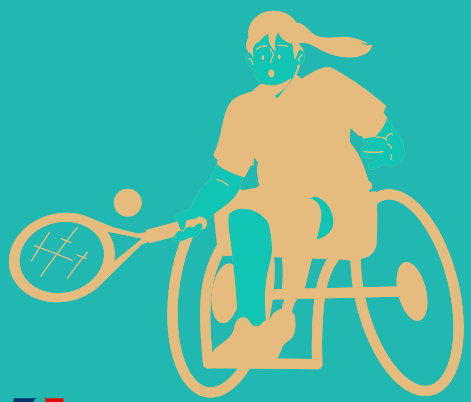
# #4 TOUS LES SPORTS SONT POSSIBLES LORSQU'ILS SONT ADAPTÉS AU HANDICAP

## QUELQUES EXEMPLES DE SPORTS À PRATIQUER

**Disciplines en fauteuil roulant, handbike, natation adaptée...**

**Goalball, cécifoot, cyclisme, boccia...**

**Athlétisme, équitation, danse, judo, escrime, tir à l'arc...**



**Des sports collectifs comme le volley inclusif ou le baskin...**

MINISTÈRE DES SPORTS ET DES JEUX OLYMPIQUES ET PARALYMPIQUES
*Liberté Égalité Fraternité*

Pôle Ressources National Sport Santé Bien-Être

**#GCN2024 #BOUGE30MINUTES**

# #5 COMMENT COMMENCER?

## QUELQUES RESSOURCES POUR SE LANCER :

- Mon Parcours Handicap : https://www.monparcourshandicap.gouv.fr/sport
- Handiguide : Le guide des activités physiques et sportives pour les personnes handicapées. https://www.handiguide.sports.gouv.fr/
- Maisons départementales des personnes handicapées (MDPH)
- Centres communaux d'action sociale (CCAS) des villes
- Communautés professionnelles territoriales de santé (CPTS)
- Associations de patients
- Fédérations sportives
- Trouve ton parasport (france-paralympique.fr)

**Pour trouver un programme d'activité physique adaptée**, renseignez- vous auprès de la **Maison Sport-Santé la plus proche de chez-vous.**

MAISONS SPORT SANTÉ EnVie d'Activité


**Sources :**

- Stratégie Nationale Sport et Handicap, 2022-2024, https://www.sports.gouv.fr/media/2191/download
- ANDES (Association Nationale des Élus en Charge du Sport)
- Étude "Sport et handicaps", Française des Jeux, 2015
- Enquête nationale sur la pratique d'activités physiques et la sédentarité, ONAPS & FNORS, 2023
- Chiffres clés du sport 2023, Injep



MINISTÈRE DES SPORTS ET DES JEUX OLYMPIQUES ET PARALYMPIQUES
Liberté Égalité Fraternité
Pôle Ressources National Sport Santé Bien-Être


#GCN2024 #BOUGE30MINUTES