

# où ?

Au sein d'une association sportive affiliée à la FFSA.



Au sein d'un établissement et service médico-social ESMS de type MAS, FAM, IME, EEAP.



Lors des rencontres sportives organisées par la FFSA, ligues ou comités Sport Adapté.

**Plus de 350 rencontres sportives « activités motrices » sont organisées chaque année en France.**



## Comment adhérer à la FFSA ?

Toute personne en situation de handicap mental et psychique peut prendre une licence Sport Adapté.

Il suffit de se rapprocher d'un club affilié à la FFSA ou d'un comité départemental Sport Adapté.

**Pour en savoir plus et être accompagné, votre contact local :**

IPNS/ Ne pas jeter sur la voie publique. Conception graphique : evanie@yahoo.fr



## ACTIVITÉS Motrices



# c'est- quoi ?



Des activités physiques adaptées, spécifiques et diversifiées.

- C'est :**
- S'adapter aux capacités des sportifs ;
  - Proposer des environnements soutenants, sécurisés et riches en stimuli relationnels et sensoriels suscitant l'envie d'agir.

C'est à la fois un secteur et un niveau de pratique propre à la Fédération Française du Sport Adapté.

## outil

Des situations ludiques sous forme de

## jeu



Du matériel sportif, sensoriel, naturel... varié. Un accompagnement permettant à la personne de saisir des opportunités d'activités, de s'engager et de faire des choix.



# pour- quoi ?

Une activité physique ou motrice régulière contribue à l'amélioration de la condition physique et de la santé.

**Les Activités Motrices** représentent un secteur important au sein de la FFSA, elles sont destinées aux personnes en situation de **handicap mental sévère ou profond** avec des limitations motrices souvent associées :

**Jeunes  
Adolescents  
Adultes  
Adultes vieillissants**



# pour qui ?

Près de 17 000 personnes bénéficient de ces organisations et ont une licence sportive FFSA (30% des licences FFSA).



Ainsi, la pratique des Activités Motrices au sein du Sport Adapté participe à l'épanouissement et à l'inclusion de la personne en situation de handicap par :

- l'amélioration des **capacités physiques** ;
- l'amélioration des **relations sociales** ;
- la lutte contre la sédentarité et l'isolement ;
- un gain en **autonomie** ;
- la stimulation des **capacités adaptatives** ;
- des opportunités de gestion des états émotionnels et de maîtrise de soi ;
- la lutte contre le surpoids et l'obésité.

