

Activité physique et sportive ADAPTÉE



L'IMPORTANCE DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

L'inactivité physique et la sédentarité sont une cause immédiate de maladies chroniques qui vont le plus souvent s'associer et s'auto-entretenir, dont les principales sont :

- surpoids/obésité
- maladies cardio-vasculaires
- diabète de type 2
- cancers

17% des 6-17 ans

en population générale sont aujourd'hui touchés par le surpoids et l'obésité. Les jeunes en situation de handicap mental ⁽¹⁾ le sont de manière encore plus significative :

- **28%** des enfants en Classe d'Intégration Scolaire (CLIS)
- **28%** des résidents en Établissement médico-social
- **50%** des sujets vivants à la maison

Pour un enfant en situation de handicap mental, le risque d'excès de corpulence est 1,5 à 2,5 fois plus élevé que chez l'enfant du même âge sans handicap. Ce risque augmente ensuite au cours de la vie, d'autant plus que le parcours de vie est complexe.

L'activité physique et sportive (APS) permet de réduire significativement la fréquence de toutes les maladies chroniques engendrées par l'inactivité et la sédentarité ⁽²⁾

L'OMS recommande ainsi de pratiquer :

- **30 minutes** d'activité physique d'intensité modérée par jour pour les adultes
- **1 heure** pour les moins de 18 ans

En pratiquant une APS, les bénéfices sont nombreux :

- **réduction** de la fréquence des maladies chroniques
- **amélioration** de la qualité de vie (moins d'inconfort physique, de fatigue, d'anxiété, d'insomnie...)
- **amélioration** du rapport aux autres ...



(1) www.firah.org/upload/notices2/novembre-2013/livre_obesite_handicapmental.pdf

(2) www.ipubli.inserm.fr/bitstream/handle/10608/9691/expcol_2019_activite-physique_synthese.pdf

AGIR AU QUOTIDIEN



Les directeurs d'établissements et services sociaux et médico-sociaux accueillant des personnes en situation de handicap ont la responsabilité d'accueillir et d'accompagner ces publics en assurant un soutien médico-social et éducatif permettant le développement de leurs potentialités, ainsi qu'un milieu de vie favorisant leur épanouissement personnel et social (code de l'action sociale et des familles – Article L344-1-1).

L'activité physique est une priorité pour tous est valable pour tous les publics.

→ AU TRAVAIL

- Former les professionnels et agents pour mettre en place un échauffement musculaire avant la prise de poste
- Organiser des pauses dynamiques/défis santé
- Faciliter l'accès aux APS de loisirs en continuité du travail (transports possibles, horaires des activités en correspondance...)

→ DANS LE LIEU DE VIE, L'ENVIRONNEMENT SOCIAL

- Organiser des sorties collectives de l'établissement
- Créer des temps d'activité physique (marche, gym, jeux de coopération...)
- Bouger au sein du lieu de vie (escaliers plutôt qu'ascenseurs, se lever régulièrement toutes les heures, étirements après une activité, aller chercher plutôt qu'attendre qu'on apporte...)

→ DANS LES ÉTABLISSEMENTS ACCUEILLANT DES JEUNES

- Sensibiliser les parents sur l'intérêt de la pratique d'activité physique de leurs enfants
- Permettre l'accès aux activités sportives sur le temps scolaire

PROMOUVOIR L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

→ En impliquant le personnel, pour sensibiliser les familles, aidants et bénéficiaires à l'intérêt de la pratique d'activité physique

→ En formant le personnel à la thématique et à l'encadrement de temps d'activité physique adaptée

→ En identifiant des ressources locales contribuant à l'inclusion, que ce soit par le Sport Adapté ou associations sportives proposant des APA à ce public

→ En inscrivant l'activité physique dans le projet de vie des personnes en situation de handicap



POUR EN SAVOIR PLUS

→ bretagne-sport-sante.fr

→ sportadapte.fr

CÔTES D'ARMOR - sportadapte22@gmail.com - 07 77 84 59 24

catherine.geoffroy@mdph.cotesdarmor.fr - 02 96 01 01 24

FINISTÈRE - sportadapte29@gmail.com - 06 68 66 91 23

ILLE ET VILAINE - sportadapte35@gmail.com - 06 87 02 74 22

MORBIHAN - sportadapte56@gmail.com - 07 67 24 41 77