



**MINISTÈRE
DES SPORTS,
DE LA JEUNESSE
ET DE LA VIE ASSOCIATIVE**

*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,
DE LA JEUNESSE
ET DE LA VIE ASSOCIATIVE**

Pôle Ressources National
Sport Santé Bien-Être

*Liberté
Égalité
Fraternité*

#GCN2024 #BOUGE30MINUTES



IL EXISTE 5 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.

#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



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

QUELQUES EXEMPLES DE SPORTS À PRATIQUER



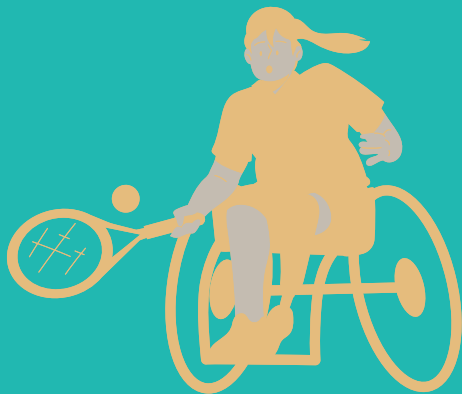
**Disciplines
en fauteuil roulant,
handbike, natation
adaptée...**



**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,
DE LA JEUNESSE
ET DE LA VIE ASSOCIATIVE**

Pôle Ressources National
Sport Santé Bien-Être

Liberté
Égalité
Fraternité

#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 \(france-paralympique.fr\)](https://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.



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