



Argumentaire : Les activités physiques au service du bien-être et de la prévention

Le Programme National Nutrition Santé préconise la pratique d'une activité physique modérée à hauteur de 30 minutes par jour. Cette recommandation s'applique à tous, et donc, aux personnes en situation de handicap.

La pratique d'une activité physique régulière est en effet reconnue comme **un élément de prévention** de nombreuses pathologies (maladies cardio-vasculaires, cancers, diabète de type 2, arthrose et ostéoporose...) mais aussi comme **un facteur d'amélioration de la santé mentale et de la qualité de vie.**

Différentes études (dont l'étude Carmeli et coll. de 2005 pour les personnes présentant une déficience intellectuelle¹) ont démontré que la pratique régulière du sport adapté pour les personnes en situation de handicap avait un impact bénéfique sur :

- **Le plan physique** : acquisition d'une meilleure condition physique et hygiène de vie, développement des capacités physiques et musculaires, amélioration de la coordination, de l'habileté gestuelle, prévention sur la santé
- **Le plan cognitif** : développement de l'estime de soi, diminution de l'anxiété, des troubles de l'humeur, fierté, épanouissement et dépassement de soi, concentration, mémorisation
- **Le plan social** : meilleure insertion dans un groupe, élargissement des capacités d'interactions positives avec les autres, accès à la citoyenneté...

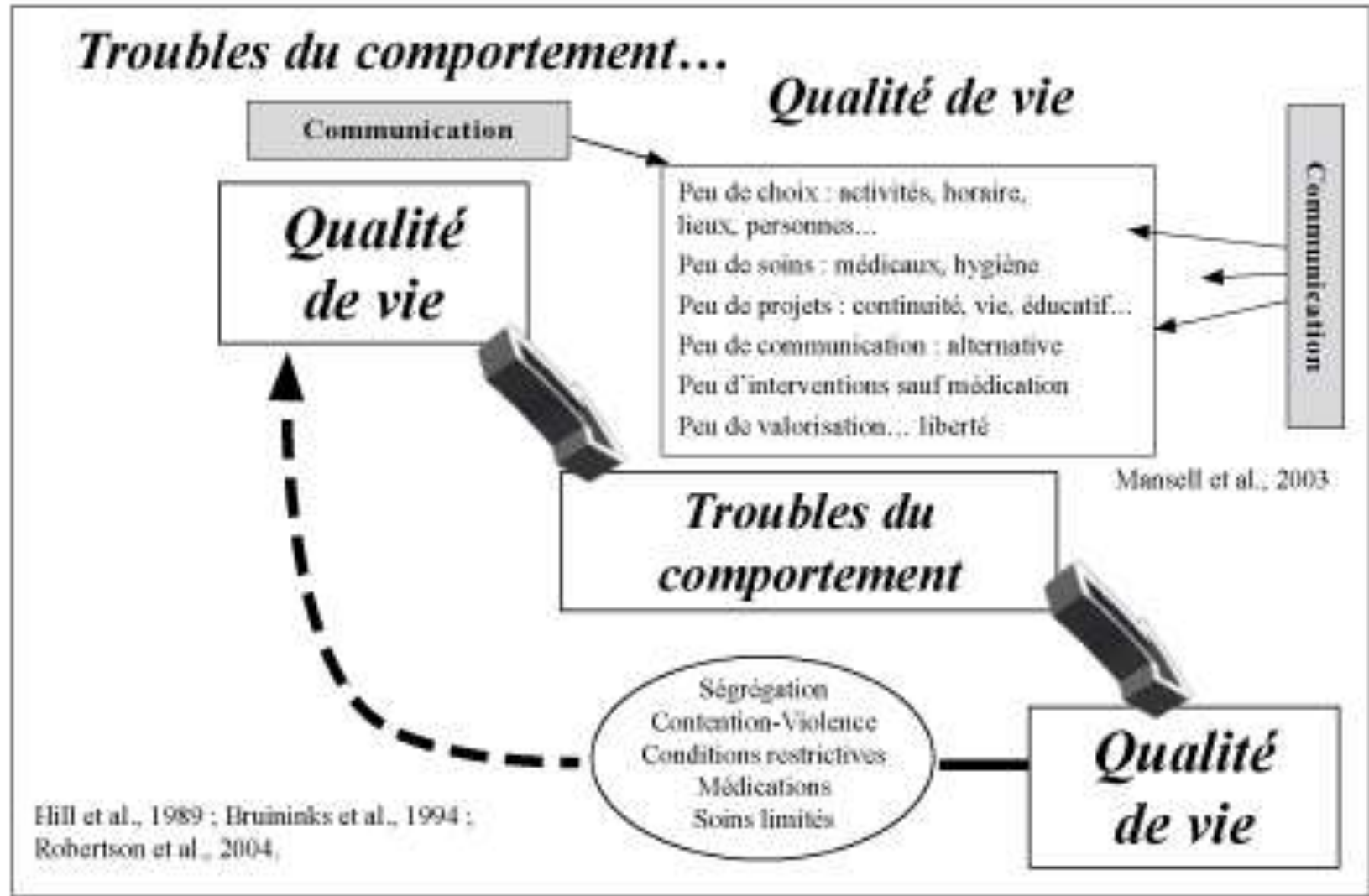


Qualité de vie

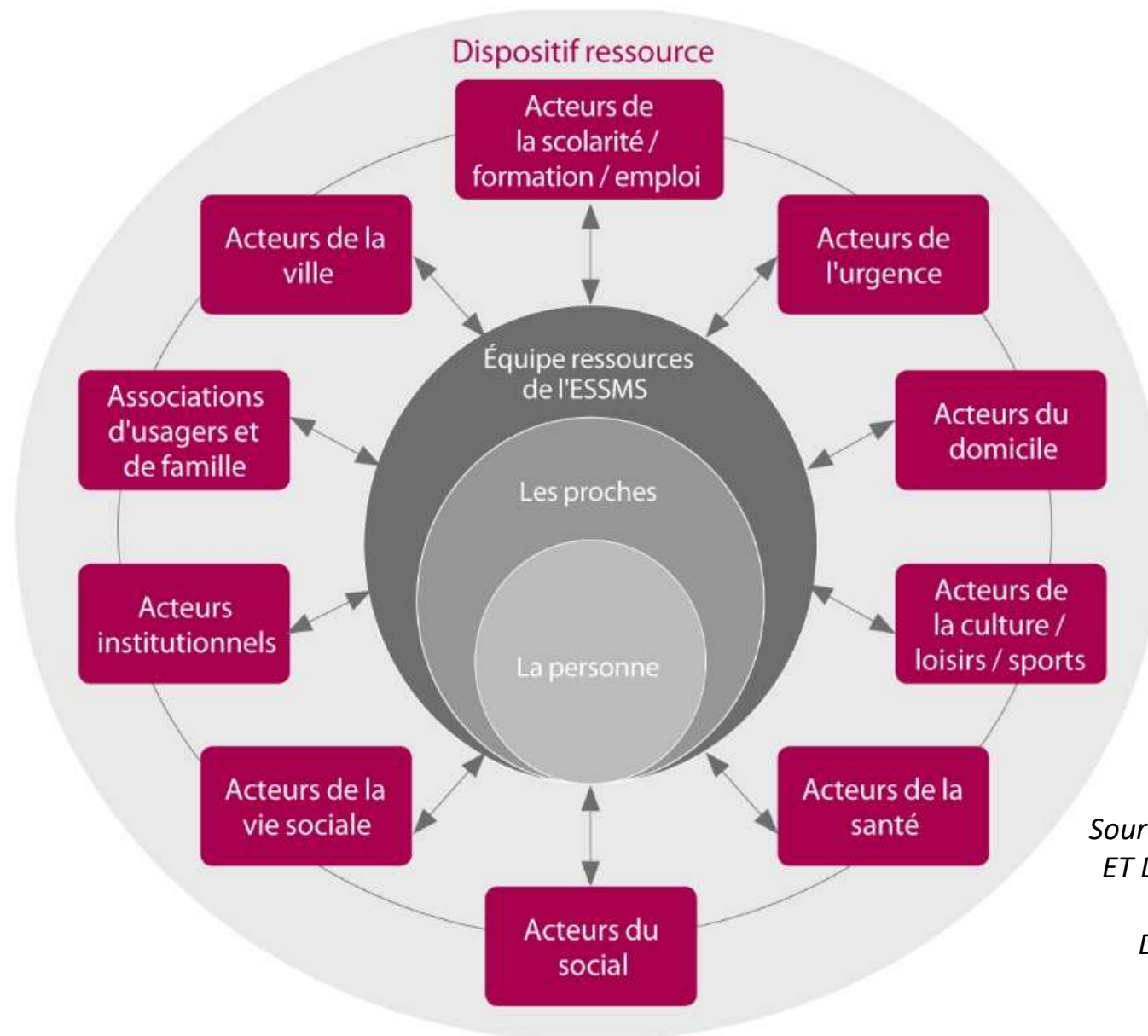
8 dimensions évaluables (Schalock, 2004):

- Bien-être physique
- Bien-être matériel
- Bien-être émotionnel : perception de soi, absence de stress, de sentiments négatifs, de troubles du comportement, avoir un minimum de sécurité, expression de ses émotions
- Auto-détermination: opinions et préférences personnelles, autonomie, décisions et choix (Prise en compte des choix de la personne? Possibilité de refuser une activité?...)
- Droits
- Épanouissement personnel: enrichissement personnel, apprentissage, capacités et compétences, motivation
- Interaction sociale : intégration, participation et appuis (*La personne participe à des activités inclusives?*)
- Relations interpersonnelles

Figure 1.
Liens entre
Qualité de vie et
Troubles du
comportement.



L'identification des ressources à mobiliser



Source : PRATIQUES DE COOPÉRATION
ET DE COORDINATION DU PARCOURS
DE LA PERSONNE EN SITUATION
DE HANDICAP, RBPP ANESM, 2018



Témoignages

- **L'activité Surf à la MAS Les Chants d'Eole – Coalia (Léhon)**

- Yoann LE MAGADOU, éducateur spécialisé
- Cyril LOEILLET, AMP
- Morgan MENEZ, directeur-moniteur Surf Harmony- Saint-Briac-sur-mer et sophrologue

<https://vimeo.com/163232127>

- **Les activités « motricité » dans la salle polyvalente municipale, FAM APF-Handas (Noyal Chatillon sur Seiche)**

- Vincent MAUDET, psychomotricien
- Guy LAUDREN, Kinésithérapeute

⇒ Partage d'expériences et de pratiques de sport adapté et témoignages de l'apport de ces activités sur le bien-être physique, mental et social des personnes accompagnées.