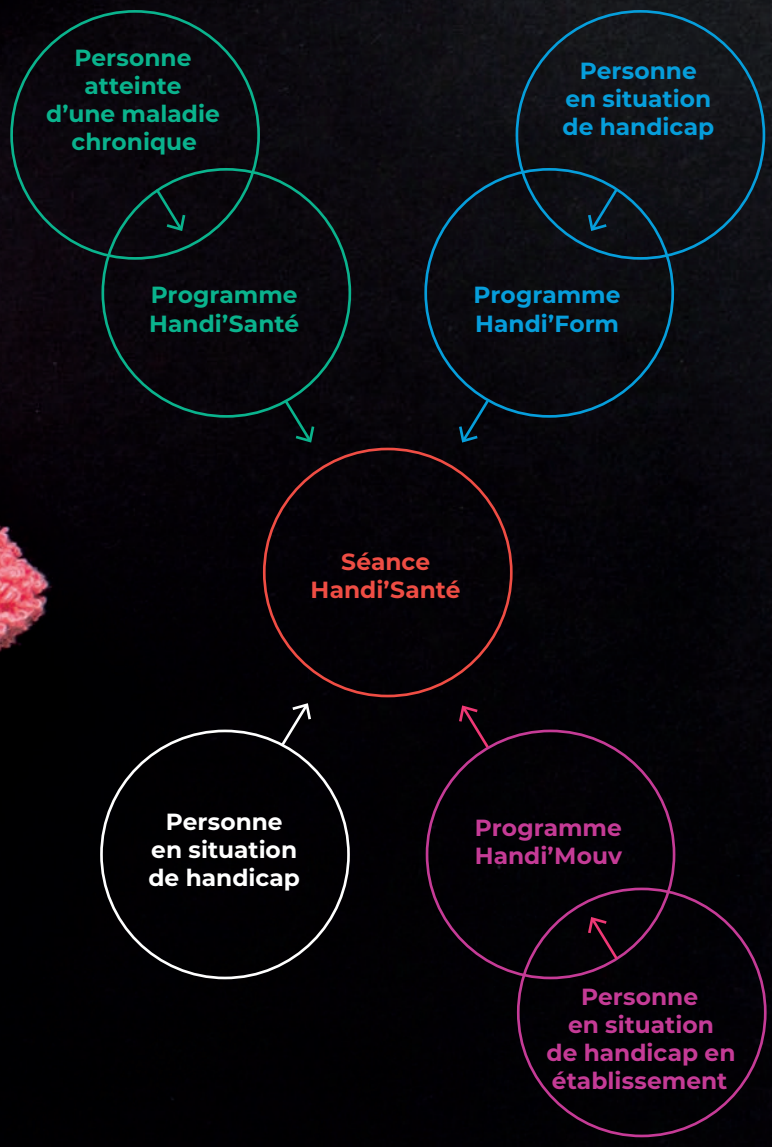
Handi'Santé

GUIDE DES SUPPORTS
D'ACTIVITÉ
PHYSIQUE ADAPTÉE.

Handi Sport
FÉDÉRATION FRANÇAISE

Ce programme a pour but final de remettre le pratiquant sur la voie d'une vie plus active.



Les activités – Handi'Santé

Afin de vous accompagner au mieux dans le déploiement et la mise en place d'activités HandiSport Santé dans vos territoires et au sein de vos clubs, la commission fédérale HandiSport Santé met à votre disposition différentes propositions permettant de définir en actions, le HandiSport-Santé. Au cœur de ce dispositif : **3 programmes** (avec pour chacun une cible et des objectifs différents) et **une séance**, véritable colonne vertébrale de ces derniers.

Le programme Handi'Form

Il s'agit d'un **programme passerelle** dont l'objectif premier est de proposer au pratiquant une activité physique et sportive en deux temps : une séance Handi'Santé encadrée et une séance en autonomie. Ce programme **a pour but final** de remettre le pratiquant sur la voie d'une vie plus active en améliorant ses capacités fondamentales liées à la santé par le biais d'activités variées et en lui proposant des repères lui permettant de pratiquer en autonomie. **Ce programme se déroule sur 12 semaines.**

Comme pour la séance Handi'Santé, il démarre par des tests de condition physique (adaptés au type de handicap) permettant de situer le pratiquant à un instant T sur ses capacités en cardio, souplesse, force, équilibre et coordination. Ces tests sont réorganisés en fin de programme pour voir les progrès réalisés (ils peuvent aussi l'être en milieu de programme pour maintenir la motivation des pratiquants

- **Le public cible** est une personne en situation de handicap moteur ou sensoriel qui souhaite se (re) mettre à l'activité pour s'engager dans une vie plus active / ou qui accompagne un pratiquant (aidant).
- **L'encadrement** est là aussi assuré par un encadrant sportif ayant validé *(a minima)* le module 1 de la formation HandiSport Santé

Il propose aux pratiquants **2 séances par semaine : une séance encadrée** par l'éducateur HandiSport-Santé ET **une séance en autonomie** (à faire « chez soi ») préparée par et avec l'éducateur HandiSport-Santé.

Cette **séance en autonomie** donne pour chacun des pratiquants du groupe des objectifs et des exercices adaptés au handicap et aux capacités actuelles de la personne. Les exercices proposés ont été vécus lors d'une séance encadrée et les pratiquants ne les découvrent pas à ce moment-là.

L'animateur proposant un programme Handi'Form dispose d'un certain nombre d'outils lui permettant de mettre en œuvre le programme et d'assurer un suivi de qualité auprès de ses pratiquants : carnet de formation reprenant les contenus essentiels liés au programme, carnet de suivi des pratiquants intégrant les résultats des tests, les séances en autonomie proposées ainsi que leur retour.

> ***Handi'Form : pour une personne en situation de handicap moteur ou sensoriel.***

Handi'Santé : pour une personne porteuse d'une maladie chronique et en situation de handicap ou non

Le programme Handi'Santé

Ce programme est similaire au précédent. La différence se fait sur la typologie des publics accueillis. En effet, ces derniers pourront être en situation de handicap moteur ou sensoriel (ou pas !) mais ils seront porteurs d'une **maladie chronique** telle que définie dans le Médicosport-santé.

Il s'agit aussi d'un **programme passerelle** dont l'objectif est d'amener le pratiquant vers un **changement de comportement** en passant d'une vie souvent sédentaire à un mode de vie plus actif.

Pour cela et afin de bénéficier au maximum des effets bénéfiques de l'activité physique et sportive, le pratiquant participe à **deux séances encadrées par semaine** et s'engage en plus dans la pratique **d'une séance en autonomie,** préparée par l'encadrant sportif ; **soit 3 séances hebdomadaires.** Comme pour le programme Handi'Mouv, ce programme Handi'Santé démarre par des tests de condition physique qui sont réorganisés en fin de programme pour voir les progrès réalisés (ils peuvent aussi l'être en milieu de programme pour maintenir la motivation des pratiquants).

- **L'objectif** clairement poursuivi par ce programme est de renverser le comportement sédentaire des pratiquants et leur r(e)donner goût au mouvement. Leur apporter des connaissances et des repères pour s'engager dans la pratique régulière et respecter celle en autonomie
- **Le public cible** est personne en situation de handicap moteur ou sensoriel ou non atteint d'une maladie chronique qui souhaite bénéficier des bienfaits de l'activité physique et sportive pour améliorer sa qualité de vie. Dans le cas d'un pratiquant en situation de handicap accompagné d'un aidant, ce dernier pourra aussi participer au programme
- **L'encadrement** est assuré par un encadrant sportif ayant validé l'ensemble de la formation HandiSport-Santé soit le module 1 ET le module 2.

Comme pour le programme Handi'Form, l'animateur proposant un programme Handi'Santé dispose d'un certain nombre d'outils lui permettant de mettre en œuvre le programme et d'assurer un suivi de qualité auprès de ses pratiquants.

Le programme Handi'Mouv

Ce programme est entièrement dédié aux personnes en situation de handicap, atteint d'une maladie chronique ou non mais **résidant dans un établissement spécialisé** (FAM, MAS, EHPAD, foyer de vie...) ou le fréquentant journellement.

Dans le cadre des Etablissements et Service Médico-Sociaux (ESMS) qui accueillent des adultes et des personnes vieillissantes en situation de handicap, la Fédération Française Handisport propose un programme Handi'Mouv, destiné à proposer aux résidents de la structure une activité physique ou sportive régulière leur permettant de capitaliser leur santé en travaillant les différentes capacités fondamentales. L'intérêt est multiple :

- (Re)donner l'envie et la possibilité de bouger,
- Rencontrer, échanger, rire avec les autres résidents et créer des liens
- Maintenir ou développer son capital santé afin de conserver le plus longtemps possible ses capacités motrices et l'autonomie restante
- Prendre conscience des bienfaits du mouvement
- Agir de façon positive sur son moral, améliorer son bien-être

L'accompagnement par les structures fédérales territoriales permet la mise en œuvre de programmes Handi'Mouv pouvant être intégrés au projet d'établissement avec une continuité vers des séances

Handi'Mouv: pour une personne en situation de handicap résidant dans un établissement spécialisé

Handi'Santé et/ou avec des passerelles possibles (en fonction de l'envie des pratiquants) vers une pratique fédérale de loisir et/ou de compétition.

Ce programme est multisport, l'encadrant sportif utilisant les activités physiques et sportives comme un moyen d'atteindre ses objectifs de maintien ou d'amélioration du capital santé

Comme pour les autres programmes, le programme Handi'Mouv permet une réelle prise en compte de l'individu dans un collectif. L'animation de ce programme est réalisée par un **éducateur formé,** ayant validé l'ensemble de la formation HandiSport-Santé soit le module 1 et 2, qui tient compte des recommandations médicales d'activité physique, des motivations et des capacités de chacun..

- **Son objectif principal** est d'améliorer les capacités fondamentales liées à la santé par le biais d'activités variées, adaptées et d'apports de connaissances permettant de donner du sens et d'entretenir la motivation nécessaire à la pérennisation. Mais aussi de renverser le comportement sédentaire des pratiquants et leur r(e)donner goût au mouvement

Il démarre par les mêmes tests de condition physiques que ceux proposés pour les programmes précédents c'est-à-dire adaptés aux capacités des pratiquants et à leur handicap. Ces tests sont ensuite régulièrement proposés en cours d'année afin de voir les progrès réalisés. Ils évaluent les capacités fondamentales en lien avec le sport santé : cardio-respiratoire, force, souplesse, équilibre et coordination (pour certains types de handicap).

Ce programme se déroule sous la forme de **2 séances encadrées hebdomadaires** qui s'appuient essentiellement sur la séance Handi'Santé où, le pratiquant trouve un contenu adapté et individualisé et peut être accompagné par un aidant si besoin.

La séance Handi'Santé

Il s'agit d'une séance hebdomadaire qui **fait suite à un programme** et qui **se déroule sur le reste de la saison au moins une fois par semaine.** Elle est en général multisport, l'encadrant sportif utilisant les activités physiques et sportives comme un moyen d'atteindre ses objectifs de maintien ou d'amélioration du capital santé.

- **L'objectif** de cette séance est d'améliorer les capacités fondamentales liées à la santé par le biais d'activités variées, adaptées et d'apports de connaissances permettant de donner du sens et d'entretenir la motivation nécessaire à la pérennisation

Pour cela des tests de condition physiques adaptés aux capacités des pratiquant et à leur handicap sont organisés en début de saison (ou à l'arrivée du pratiquant) puis régulièrement en cours de saison afin de voir les progrès réalisés. Ces tests concernent les capacités fondamentales en lien avec le sport santé : cardio-respiratoire, force, souplesse, équilibre et coordination (pour certains types de handicap).

Le pratiquant y trouve un contenu adapté, individualisé, accompagné (par un aidant si besoin) et coordonné (éducateur sportif formé), qui tient compte des particularités liées aux déficiences, des motivations et des capacités de chacun. Elle se déroule *a minima* une fois par semaine !

- **Le public cible** est une personne en situation de handicap moteur ou sensoriel sensible à son bien-être et aux bienfaits que lui apporte la séance sans se soucier des activités proposées / ou qui intègre cette séance après un programme Handi'Form ou Handi'Santé / ou qui accompagne un pratiquant (aidant)
- **L'encadrement** est assuré par un encadrant sportif ayant validé (à minima) le module 1 de la formation HandiSport Santé

3 programmes ont été définis pour intégrer le HandiSport Santé. Deux d'entre eux sont à la disposition des clubs et associations handisport qui souhaitent développer le HandiSport-Santé (Handi'Form et Handi'Santé), le dernier est ciblé pour les personnes en situation de handicap des établissements et services spécialisés (handi'Mouv).

Synthèse

Personne en situation de handicap

	Personne en situation de handicap	Personne atteinte d'une maladie chronique	Personne en situation de handicap en ESMS
	PROGRAMME HANDI'FORM	**PROGRAMME HANDI'SANTÉ**	**PROGRAMME HANDI'MOUV**
Présentation	Programme passerelle	Programme passerelle · Différence se fait sur la typologie des publics accueillis	· Projet d'établissement multisport
Public	Personne en situation de handicap moteur ou sensoriel	Personne en situation de handicap moteur ou sensoriel ou non atteint d'une maladie chronique	Personne en situation de handicap moteur ou sensoriel résidant dans un établissement spécialisé (foyer de vie, FAM, MAS...) avec ou sans maladie chronique
Objectifs	· Retrouver une vie plus active · Évaluer et améliorer les capacités fondamentales liées à la santé (cardio, souplesse, force, équilibre et coordination)	· Changement de comportement pour avoir un mode de vie plus actif et sortir d'un mode sédentaire · Redonner l'envie de bouger · Améliorer les capacités fondamentales liées à la santé (cardio, souplesse, force, équilibre et coordination)	Améliorer les capacités fondamentales liées à la santé pour : · Lutter contre la sédentarité et le vieillissement et (re) devenir autonome · (Re) donner l'envie et la possibilité de bouger et des bienfaits de l'APS · Agir de façon positive sur son mental et son moral par les rencontres et les échanges avec les autres résidents
Encadrement	Module 1 de la formation HandiSport Santé	Module 1 et 2 de la formation HandiSport Santé	Module 1 et 2 de la formation HandiSport Santé
Séance en groupe	Prise en compte de l'individu dans le collectif		
Durée	12 semaines	12 semaines	Pas de limites
Fréquence par semaine	1 encadrée (1h30 à 2h) 1 en autonomie (45' à 1h)	2 encadrées (1h30 à 2h) 1 en autonomie (45' à 1h)	2 encadrées (45' à 1h)
Séance encadrée	Séance type Handi'Santé		

LA SÉANCE HANDI'SANTÉ	
Public	personne en situation de handicap moteur ou sensoriel sensible à son bien-être et aux bienfaits
Effectif	8 pratiquants maximum
Objectifs	intègre cette séance après un programme Handi'Form ou Handi'Santé
Encadrement	module 1 de la formation HandiSport Santé
Séance en groupe	Prise en compte de l'individu dans le collectif
Durée	1h30 pour une séance en salle, jusqu'à 1h30 pour une séance en extérieur
Fréquence	une séance par semaine
Séance encadrée	Mise en action progressive des différents groupes musculaires et articulations / Intégration du jeu en fonction du public

Photos : ©Laurence le Franc, ©Freepik, ©Handisport | Graphisme : www.yumyum.fr

CONTACTS

Responsable HandiSanté
Myriam Legras
07 60 94 64 21
m.legras@handisport.org

Conseiller Technique National
Jean-Michel Westelynck
06 14 44 47 17
jm.westelynck@handisport.org

www.handisport.org

Handi Sport
FÉDÉRATION FRANÇAISE