



HandiSport Santé

GÉRER LE CAPITAL SANTÉ
DE LA PERSONNE
PAR L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

HandiSport – Santé



Comme chacun sait, la pratique régulière d'une activité physique, quelque soit son intensité, a des effets bénéfiques sur l'amélioration de la santé. Des études scientifiques récentes apportent aujourd'hui la preuve que **sédentarité et manque d'exercice constituent les principaux facteurs de risque pour la santé**. Il y a aujourd'hui un véritable enjeu de santé publique autour de la lutte contre l'inactivité, conséquence de notre mode de vie actuel.

La Fédération Française Handisport souhaite proposer à ses licenciés et à ceux qui ne le sont pas encore, une véritable offre de pratique différente dont l'objectif reste le bien-être et à minima le maintien des capacités physiques du pratiquant, quelles qu'elles soient.

Le Handisport-Santé répond aux préoccupations des personnes qui veulent être bien dans leur tête et dans leur corps.

Le concept

Le HandiSport-Santé est un concept fondé sur la gestion du capital santé de l'individu par l'activité physique.

Le HandiSport-Santé dans toute sa dimension correspond à une approche du sport, de l'activité physique, différente puisque ce dernier devient **un outil au service du capital santé**, dans son maintien ou son développement, de la personne.

Il s'agit donc d'une approche de l'activité dans le **respect de l'intégrité physique et psychologique** du pratiquant à court comme à long terme, qu'il soit compétiteur ou non et il se décline essentiellement en prévention primaire, pour tout le monde, même les « bien portants ».

Pour cela, il tient compte à la fois :

- ▶ **1.** des pathologies
- ▶ **2.** de l'environnement de la pratique : en gymnase, en extérieur, dans l'eau, en altitude...
- ▶ **3.** des indicateurs de santé : IMC, fréquence cardiaque, tour de taille, essoufflement, nombre de pas par jour, VO2 max...

Il peut donc, pour toute personne apte à la pratique physique et sportive, permettre de retrouver, **maintenir, voire améliorer un potentiel moteur efficace**.

Sa régularité peut aussi **réduire, de manière significative, les effets négatifs** et la détérioration provoqués par le **handicap, l'inactivité** ainsi que **le vieillissement**.

Sédentarité et manque d'exercice constituent les principaux facteurs de risque pour la santé.



Pourquoi pratiquer le HandiSport-Santé ?

Notre société a engagé une course contre la montre pour lutter contre les effets nocifs de l'inactivité et de la sédentarité. La Haute Autorité de Santé, dans le « *Guide de promotion, consultation et prescription médicale d'activité physique et sportive pour la santé – chez les adultes* », déclare que :

« L'activité physique est un déterminant majeur des l'état de santé, de la condition physique (en particulier de la capacité cardio-respiratoire et des aptitudes musculaires), du maintien de l'autonomie avec l'avancée en âge et de la qualité de vie des populations à tous les âges de la vie. L'activité physique intervient dans les préventions primaire, secondaire et tertiaire de nombreuses maladies chroniques et états de santé. »

Nombre de personnes handicapées aujourd'hui ne pratiquent pas d'activité physique, soit parce que l'offre de pratique ne correspond pas à leurs besoins ou à leurs envies, soit **parce qu'elles se considèrent trop âgées ou trop handicapées** pour suivre une séance.

Aujourd'hui toute personne, quelles que soient ses capacités physiques, son âge ou son lieu de vie, devrait pouvoir accéder à une activité physique régulière minimale. C'est pourquoi la Fédération française Handisport se lance dans ce défi !

Le HandiSport-Santé, pour qui ?

Le HandiSport-Santé est **accessible à tous les licenciés** de la Fédération et à ceux qui aimeraient nous rejoindre. On peut cependant différencier plusieurs profils de bénéficiaires dans les offres qui sont faites aujourd'hui :

- À un public en situation de handicap ([module 1](#))
- À un public en situation de handicap avec une pathologie chronique associée ([module 2](#))

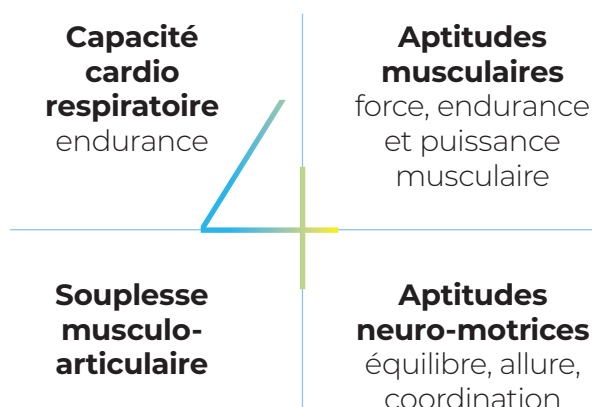
Aujourd'hui toute personne, quelles que soient ses capacités physiques, son âge ou son lieu de vie, devrait pouvoir accéder à une activité physique régulière minimale.



Comment pratiquer le HandiSport-Santé ?

La Fédération française Handisport met en place dès 2020, des **programmes HandiSport-Santé** ouverts à toutes les personnes souhaitant pratiquer une activité physique régulière en toute sécurité, à son rythme et en fonction de ses besoins pour se sentir mieux dans sa tête, dans son corps et dans sa vie.

Pour mener un programme HandiSport-Santé, **l'encadrant choisi l'activité physique ou le sport en fonction de la motivation des pratiquants et des effets physiologiques attendus** en termes d'amélioration sur les quatre composantes de la condition physique.



L'objectif visé à long terme est de modifier durablement les habitudes de vie afin que la personne s'engage dans une pratique régulière. Cela ne pourra se faire qu'en s'appuyant sur ses motivations et en travaillant sur son ressenti et ses connaissances afin de lui permettre de sentir les effets bénéfiques et non plus de s'appuyer sur ses croyances.



La formation proposée

Elle s'organise en 2 niveaux :

- Un **1er module de formation** qui ne concerne que la prise en charge du **public en situation de handicap sans maladie associée**. En « dehors » de son handicap, il est en bonne santé. Le Handisport-santé n'est donc qu'une façon différente de faire du sport (activité physique) qui devrait lui permettre de maintenir ou améliorer son capital santé
- Un **2ème module de formation** qui concerne la prise en charge des **publics en situation de handicap ou non, avec une maladie chronique ou une ALD associée** (répertoriée par la Haute Autorité de Santé (HAS) et selon le décret du 21 décembre 2016)

En quoi consiste un programme HandiSport-Santé ?

Il s'agit d'une offre de pratique qui répond à plusieurs exigences :

- **Toute activité démarre par la mise en place de tests** d'évaluation de la condition physique, adaptés au handicap, permettant de situer le pratiquant sur les 4 capacités fondamentales : cardio-respiratoire, force (renforcement musculaire), mobilisation articulaire (souplesse), équilibre.

Les formes de pathologies étant nombreuses et différentes d'un individu à l'autre, il est très complexe de se baser sur une « norme » et force est de constater qu'il existe très peu d'études statistiques dans ce domaine. La démarche consistera alors à effectuer des bilans individuels dans les différents domaines cités et de les comparer à ceux de l'évaluation suivante pour mesurer les progrès réalisés chez cette personne.

- Un programme Handisport-Santé comporte, par semaine, **une séance encadrée** (deux conseillées) **et une séance en autonomie** suivie par l'animateur.

Il est préconisé le maintien d'un minimum d'activité physique même pendant les vacances scolaires.

- L'activité proposée dans le cadre d'un programme HandiSport-Santé n'est pas une approche disciplinaire mais une **approche transversale** permettant de travailler les 4 capacités fondamentales. **L'objectif principal est, à minima, le maintien, voire le développement** des capacités physiques et du bien-être et non la performance.
- Selon les capacités et les progrès du pratiquant, aucune durée n'est fixée car elle est adaptée à sa progression. Dans le club, l'activité HandiSport Santé se déroule tout au long de la saison sportive. De par sa finalité, aucune durée n'est fixée, l'activité HandiSport Santé se déroule tout au long de la saison sportive. Le suivi des pratiquants se fait régulièrement au long de la saison.
- Des informations supplémentaires sur l'alimentation, le niveau d'activité physique, le sommeil, l'hygiène de vie seront amenés par l'encadrant ou le club accueillant

Qui peut l'encadrer ?

Toute personne engagée dans un projet HandiSport-Santé **ayant validé sa formation** au sein la Fédération Française Handisport

L'encadrant HandiSport-Santé utilise l'activité physique ou sportive comme un outil au service du capital santé du pratiquant et non au service de la performance.

Envie d'en savoir plus ? Contactez-nous !



Myriam Legras

Direction Technique
Nationale FFH

m.legras@handisport.org