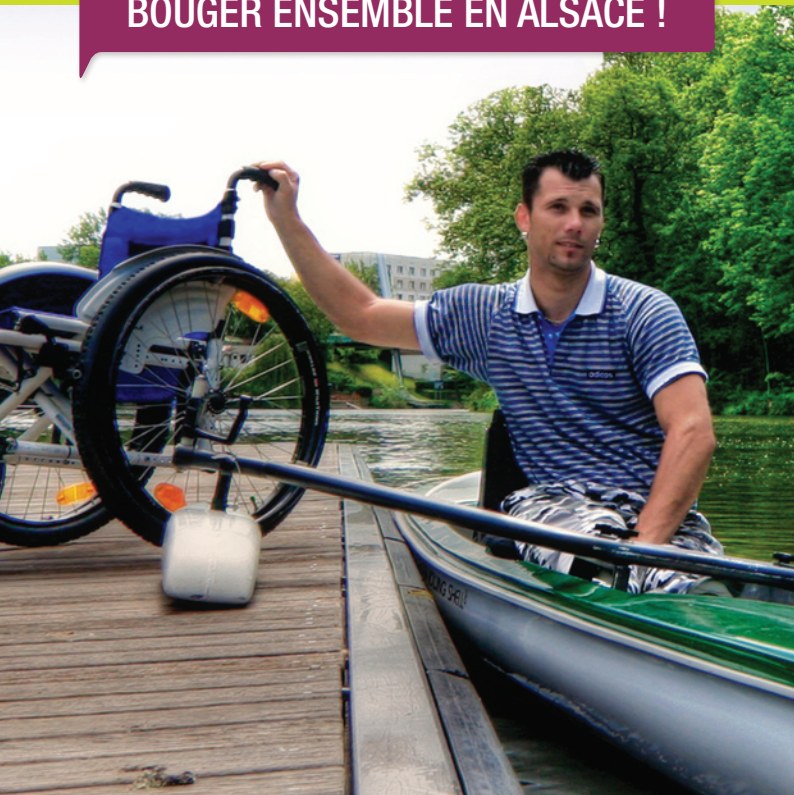


BOUGER ENSEMBLE EN ALSACE !



SPORT & HANDICAPS

**POUR AMÉLIORER LE QUOTIDIEN
DES PERSONNES EN SITUATION
DE HANDICAP**

**LE HANDICAP, QUEL QU'IL SOIT, NE CONSTITUE
PLUS UN FACTEUR LIMITANT**



PRÉFET DU BAS-RHIN



BOUGER ENSEMBLE EN ALSACE !



PRÉVENEZ LES RISQUES DE MALADIES ET LUTTEZ CONTRE LA SÉDENTARITÉ GRÂCE AU SPORT !

SPORT & HANDICAPS

POUR AMÉLIORER LE QUOTIDIEN DES PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP

Le sport a fortement contribué à faire évoluer le regard sur les personnes en situation de handicap, notamment grâce à la médiatisation des Jeux Paralympiques. Il est devenu pour beaucoup d'entre elles un espace de réappropriation de leur corps et de leur image. Il permet de rompre l'isolement social qui constitue souvent un handicap supplémentaire. Comme pour les valides, le sport est un facteur de santé et d'épanouissement personnel.

LE HANDICAP, QUEL QU'IL SOIT, NE CONSTITUE PLUS UN FACTEUR LIMITANT

De manière générale, une activité physique et/ou sportive adaptée à la personne permet :

- d'améliorer le fonctionnement du cœur et la circulation sanguine,
- de maintenir la force, le tonus musculaire et de prévenir des chutes,
- de réguler la glycémie et les niveaux de cholestérol,
- de prévenir l'ostéoporose,
- de diminuer l'apparition de certains cancers,
- de lutter contre le surpoids et l'obésité,
- de prévenir certaines déficiences mentales liées à l'âge,
- d'entretenir le moral et le bien-être en prenant confiance en soi et en développant son estime de soi.

Découvrir et développer son potentiel physique et fonctionnel permet à tout être humain d'améliorer son aisance dans les gestes du quotidien :

- diminution du stress, de la fatigue, de l'anxiété et du sentiment de dépression,
- faire face à la routine sédentaire qui participe au déconditionnement physique,
- vieillir en meilleure santé et épanoui en participant à des activités de groupe,
- améliorer l'insertion sociale en développant l'esprit d'équipe, la solidarité, la prise d'initiatives et de responsabilités,
- réduire son handicap et augmenter son autonomie grâce à l'exploitation de ses capacités physiques.



Raphaël Voltz,
médaille d'argent en tir sportif,
Jeux Paralympiques 2008
et 2012

« Le sport c'est l'école de la vie. Avant de gagner on passe par des étapes et notamment des défaites... Par le biais de

l'apprentissage d'une discipline sportive, on apprend à se dépasser. C'est comme pour les situations difficiles de la vie de tous les jours, il faut les surpasser aussi... Surpasser son handicap... La pratique sportive m'aide à cela.

Ma situation de handicap m'a amené vers une discipline que je n'aurai pas forcément pratiquée en restant valide. Grâce à elle, j'ai réussi la difficile épreuve de l'acceptation du handicap... la pratique sportive m'a permis de comprendre que la vie ne s'arrête pas là... Mon expérience sportive m'a ouvert des portes, m'a permis de rencontrer des personnes que je n'aurais jamais pu rencontrer dans un autre contexte. »



Marcel Loth,
passionné de natation
(sport adapté)

« Pour moi la natation c'est tout, c'est ma vie, mon petit cœur. La piscine c'est depuis que je suis tout jeune. Grâce au psychologue

de mon Institut Médico-Educatif, qui m'a appris à nager, j'ai pu aller plus loin.

Ce n'est pas pour rien que j'ai gagné les championnats de France : si on veut faire quelque chose, il faut travailler dur. Ça fait des années que je nage en compétition et je le prends au sérieux, ça me permet d'apprendre à me concentrer sur ce que je fais. La natation me pousse à réfléchir, à essayer de comprendre ce qui se passe en moi, des fois même encore dans ma chambre le soir. Quand je nage je me sens bien, je me sens moi-même, bien dans ma peau. Tant que ça va, je continuerai à nager. En nageant on peut toujours apprendre... »



**PRATIQUER DANS DE BONNES CONDITIONS
ET EN TOUTE SÉCURITÉ !**



Vous souhaitez pratiquer ou faire partager une nouvelle activité sans posséder le matériel adapté indispensable ?

Le Comité Régional Handisport Alsace et ses partenaires mettent à votre disposition du matériel varié et adapté à la pratique physique et sportive (joelettes, dualski, tandemski, handbikes, fauteuils tout terrains, monopousseurs, ...).

Pour plus de renseignements, vous pouvez contacter directement le Comité Régional Handisport Alsace :

Tél. 03 88 26 94 20 - Courriel : alsace@handisport.org

**LE HANDICAP, QUEL QU'IL SOIT, NE CONSTITUE PLUS
UN FACTEUR LIMITANT**



Le Handiguide des Sports, site créé par le Ministère chargé des Sports recense par région, l'ensemble des structures qui proposent de la pratique d'activités physiques et sportives pour les personnes en situation de handicap.

En Alsace, près de 150 associations y sont inscrites.

Pour chacune d'elles, une fiche présente de nombreuses données relatives aux conditions de pratique, d'accessibilité et d'encadrement.

Grâce au Handiguide, retrouvez une grande variété de pratiques physiques et sportives et adaptées !

BISCHWILLER
Alsace Nautile
Tél. 06 12 72 98 22
tresorier@ancplongee.fr

CERNAY
Club de Plongée
Sous-Marine
Tél. 03 89 75 67 24
isabelle.veron@free.fr

COLMAR
Aquatic Club d'Alsace
Tél. 03 89 20 79 30
info.acacolmar@gmail.com

GUEBWILLER
Les Plongeurs
du Florival
Tél. 03 89 81 77 04
jeanclaude.huguet@free.fr

HUNINGUE
Club des 3 Frontières
Tél. 06 10 23 34 74
jacqkranzer@wanadoo.fr

ILLKIRCH
Club de Plongée
d'Illkirch
Tél. 03 88 66 05 36
ou 06 81 93 07 22
marc.guth@cpi-plongee.fr

LINGOLSHEIM
Amitié Lingolsheim
Tél. 03 69 96 41 35
ou 06 09 92 36 43
thomasanth@sfr.fr

SAVERNE
Saverne Nautic Club
Tél. 03 88 91 88 44
denni.rol@wanadoo.fr

SELESTAT
Club de Plongée
de Sélestat
Tél. 06 81 90 04 42
eric.delette@estvideo.fr

STRASBOURG
Club d'Activité
des Maîtres Nageurs
Sauveteurs
Tél. 03 88 83 05 79
president-plongee@camns.com

Un exemple de pratique innovante pouvant se retrouver sur le Handiguide :
les clubs de plongée alsaciens accueillant des personnes en situation de handicap.



POUR PLUS DE RENSEIGNEMENTS



Mission Sports de la Direction Départementale de la Cohésion Sociale du Bas-Rhin

Cité administrative Gaujot
14 rue du Maréchal Juin - CS 50016
67084 STRASBOURG Cedex
Tél. 03 88 76 76 16 - Fax 03 88 76 76 11
Courriel : ddcs@bas-rhin.gouv.fr



Direction Régionale de la Jeunesse, des Sports et de la Cohésion Sociale d'Alsace

Cité administrative Gaujot
14 rue du Maréchal Juin - CS 50016
67084 STRASBOURG Cedex
Tél. 03 88 76 76 16 - Fax 03 88 76 76 11



Ligue d'Alsace du Sport Adapté

15 rue de l'Industrie
67400 ILLKIRCH-GRAFFENSTADEN
Tél. 03 90 40 63 69
Courriel : jennifer.meyer@ffsa.asso.fr



Le Pôle Ressources National Sport et Handicaps

Il a pour objectif d'aider au développement et à la pratique du sport en direction des personnes en situation de handicap. Pour cela son équipe développe des outils qui favorisent l'intégration des personnes handicapées dans l'environnement sportif.

www.handicaps.sports.gouv.fr
contact@prn-sporthandicaps.fr

RETROUVEZ LES ÉQUIPEMENTS SPORTIFS ACCESSIBLES SUR
WWW.RES.SPORTS.GOUV.FR