



Capital Santé

- Personnes éloignées de la pratique, sédentaires et/ou inactives.
- Amélioration et/ou maintien du **capital santé** : endurance, souplesse, coordination, équilibre, force ; prévention.
- Amélioration de la qualité de vie pour plus d'autonomie.

Expertise

- Encadré par un professionnel de l'activité physique adaptée avec expertise du handicap.
- Entretien et évaluations condition physique avec tests adaptés. **Matériel sportif adapté.**



Singularité

- Séances adaptées à la **singularité** du pratiquant.
- Objectif individualisé en fonction des évaluations de la condition physique et de la motivation du pratiquant.
- Large panel d'activités physiques adaptées.



Pourquoi rejoindre le programme ?

Des séances adaptées

Pour me sentir progresser et réussir dans une activité sportive

Un accompagnement individualisé

Pour être encadré par des personnes qui connaissent mes besoins particuliers.

Un suivi personnalisé

Pour apprendre à être plus autonome dans ma vie de tous les jours.

Des séances collectives

Pour partager des moments forts avec des personnes qui vivent la même situation que moi.



Qui ?

Adultes de 18 à 65 ans,
En situation de handicap moteur ou sensoriel,
Sensibles à leur bien-être et aux bienfaits apportés.



Quoi ?

1 séance collective MULTISPORTS
1 séance en autonomie



Durée ?

Programme de 12 semaines,
le mercredi de 13h30 à 15h00
Début : 30 octobre 2024
Fin: 29 janvier 2025



Combien ?

Tarif : 35 € par personne



Inscrivez-vous

Contactez notre Comité
Départemental Handisport