

RECOMMANDATIONS



avis médical

choix de l'activité

adaptée aux capacités

intensité modérée

fréquence régulière

durée 30-45 minutes



**CAPACITÉ ACCRUE À
PRODUIRE UN EFFORT.**

LIENS UTILES

SE RAPPROCHER DU SERVICE DES SPORTS DE LA MAIRIE DE SON DOMICILE

Handi guide

[www.handiguide.sports.gouv.fr/
trouver-structure-sportive.php](http://www.handiguide.sports.gouv.fr/trouver-structure-sportive.php)

Fédération Française de Sport Adapté (pour le handicap psychique ou mental)

www.ffsa.asso.fr/57-ou-pratiquer
60 rue des Ravennes - 59910 Bondues
eMail : ffsacr16@wanadoo.fr
Tel. : 03 20 03 65 84

Fédération Française Handisport physique ou sensorielle

<http://annuaire.handisport.org/>

Le comité régional Handisport 59/62 Maison régionale des sports 367 rue Jules Guesde 59650 Villeneuve d'Ascq Tél : 03.20.06.05.55

Le PAIPS

Parcours d'Accompagnement Individualisé vers les Pratiques

Christine PLEE, Chargée de Mission PAIPS 62
06 20 48 36 41, christine.plee@sfr.fr

Mr PUAUD Anthony, Chargé de Mission PAIPS 59
06 81 27 28 77, anthony.puaud@nord.gouv.fr

PRISE EN CHARGE DE PERSONNES ATTEINTES D'UNE **LÉSION
CÉRÉBRALE** PAR LES ACTIVITÉS PHYSIQUES ADAPTÉES

ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE



**DEVIENS
PLUS FORT
QUE TON**

HANDICAP



EFFETS BÉNÉFIQUES

MOTS CLÉS

APA

Activité physique et sportive adaptée aux capacités et envies de chacun

Adaptation à l'effort

Capacité de réaliser un effort sans fatigue. Il s'agit d'une meilleure endurance.

Autonomie

Capacité d'agir par soi-même dans les actes de la vie quotidienne (toilette, habillage, prise de repas,...), les déplacements, les loisirs...

Plasticité cérébrale

Capacité du système nerveux à se modifier pour mieux récupérer grâce à une pratique rééducative.

RÉSEAU TC AVC HDF

Tel : 03 20 44 58 12

www.reseautcavc-hdf.org

