

ACTIVITÉ PHYSIQUE ET PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP

Auteurs : FAUPIN Arnaud (Maître de conférences - Chargé de mission « handicap » UNIVERSITÉ DE TOULON - Conseiller scientifique de la Fédération Française Handisport) • Équipe Offre Prévention de la Mutualité Française



ÊTES-VOUS CONCERNÉ ?

La France accueillera pour la première fois de son histoire les Jeux Paralympiques d'été en 2024. A travers les Jeux, les personnes ayant un handicap moteur (amputation ou assimilée, paralysie cérébrale, paraplégie, tétraplégie, hémiplégie, personnes de petite taille...), sensoriel (handicap visuel) ou intellectuel, montrent à tout le monde que **le handicap n'est pas un obstacle à la pratique sportive** (<https://france-paralympique.fr/>).

Au-delà du sport de haut niveau, la pratique de l'activité physique pour les personnes en situation de handicap est devenue une réalité. Selon l'enquête « Handicap, incapacité, dépendance », 12 millions de français environ (sur 66 millions) sont touchés par un handicap ; 1,5 million sont atteints d'une déficience visuelle et 850 000 ont une mobilité réduite.

Parmi ces personnes **déclarant au moins une déficience, un tiers pratique une activité physique** régulière, contre près de la moitié des personnes ne déclarant pas de déficience.

Pour réduire cette disparité, **la loi du 11 février 2005** pour l'égalité des droits et des chances, la participation et la citoyenneté des personnes handicapées, a introduit des mesures visant à développer la pratique sportive des personnes en situation de handicap. L'objectif du législateur était de supprimer, ou tout au moins de réduire, les différents obstacles financiers, géographiques ou en termes d'accessibilité, empêchant la pratique du plus grand nombre. Il s'agissait également de favoriser l'avènement d'une société plus inclusive, en permettant aux personnes en situation de handicap de pratiquer en **mixité au sein de clubs valides**.

Sous forme de dossier, ce contenu informe sur les bienfaits et recommandations en lien avec la pratique de l'activité physique pour cette population.

En effet, comme pour les personnes valides, l'activité physique améliore la santé de manière globale et réduit le risque de maladies chroniques chez les personnes en situation de handicap.

QUELS PEUVENT EN ÊTRE LES BIENFAITS ?

Comme pour les personnes valides, l'activité physique améliore la santé et réduit le **risque de maladies chroniques** chez les personnes en situation de handicap. Elle est associée à une **meilleure forme cardiorespiratoire**, à une **amélioration de la force et de l'endurance musculaires et des capacités fonctionnelles** (équilibre, marche, prévention des chutes). Des effets bénéfiques ont également été montrés sur la douleur, la composition corporelle, la qualité de vie, et la participation sociale. Le plaisir qui découle des interactions sociales liées à la pratique peut également être cité comme un bénéfice majeur.

L'activité physique est d'autant plus importante pour les personnes en situation de handicap qu'elles sont plus susceptibles de présenter des pathologies (ex : obésité, diabète) qu'une activité physique régulière peut aider à améliorer ou à prévenir. **Cet effet amplifié de l'activité physique** se retrouve également pour les troubles cognitifs (ex : trouble déficitaire de l'attention), émotionnels (ex : dépression) et sociaux (ex : solitude), fréquemment présents chez les personnes en situation de handicap car l'activité physique peut particulièrement contribuer à prévenir ou à atténuer ces troubles.

Par ailleurs, les difficultés sociales rencontrées par des groupes minoritaires, comme la discrimination, la stigmatisation et la marginalisation, sont plus élevées chez les personnes en situation de handicap que chez les personnes valides. L'engagement dans des activités physiques des personnes en situation de handicap peut permettre d'atténuer les attitudes discriminatoires et stigmatisantes de la part des personnes valides. L'activité physique contribue également à **l'amélioration de l'identité** sociale. En effet, les personnes en situation de handicap physiquement actives sont perçues comme plus amicales, plus autonomes et plus persévérantes que les personnes non actives. Ces représentations sociales améliorent en retour l'estime de soi des personnes en situation de handicap.

COMMENT ET OÙ PRATIQUER UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE ?

Un large éventail de disciplines sont accessibles et bénéfiques en fonction du handicap. Les personnes en situation de handicap peuvent pratiquer des activités physiques et sportives dans le milieu sportif, soit **au sein de structures ordinaires**, soit **au sein de structures spécialisées**.

Le **Comité Paralympique et Sportif Français** (CPSF, <https://france-paralympique.fr/>) représente, anime et coordonne l'ensemble des acteurs qui proposent, en loisirs comme en compétition, une offre sportive à destination des personnes en situation de handicap. À ce jour, il compte 41 fédérations membres dont la Fédération Française Handisport <http://www.handisport.org> au service de toute personne présentant un handicap physique ou sensoriel et la Fédération Française du Sport Adapté au service des personnes en situation de handicap mental ou psychique <http://www.ffsa.asso.fr>. En 2018, les 2612 clubs affiliés à la Fédération française handisport ou à la Fédération de sport adapté comptabilisaient quelques 77 763 licenciés (deux tiers adhérant à la FFSA, le tiers restant à la FFH).

Toute personne intéressée peut également consulter avec profit le **HandiGuide** des sports <https://www.handiguide.sports.gouv.fr/>, créé en 2006 à l'initiative du ministère des Sports. Le HandiGuide des sports est un annuaire interactif des structures sportives qui déclarent accueillir ou être en capacité d'accueillir des pratiquants sportifs en situation de handicap. Il permet de porter à la connaissance des personnes handicapées l'offre de pratique sportive qui leur est dédiée en fonction des possibilités d'accueil dans l'environnement sportif à proximité de leur lieu de résidence.

Des professionnels de l'éducation, de la santé et du sport sont à même d'accompagner la pratique d'une activité physique (notamment en cas de pathologies avérées) et pour renseigner sur **l'offre de pratique** en France (parcs, jardins d'enfants, clubs sportifs). **Les associations sportives locales** agréées par les Directions Régionales (et Départementales) Jeunesse et Sports et Cohésion Sociale (D-R-D-JSCS) et affiliées à des fédérations sportives proposent tout au long de l'année, une palette variée d'activités adaptées. Des sites internet destinés à recenser les structures proposant des offres de pratique d'activités physiques adaptées ont été mis en place dans différentes Régions. Renseignez-vous auprès de votre Agence Régionale de Santé ou de votre D-R-D-JSCS.



QUELLES RECOMMANDATIONS POUR PRATIQUER UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE ?

Les recommandations sur l'activité physique pour les personnes en situation de handicap sont similaires à celles des personnes valides.

<https://www.mangerbouger.fr/Bouger-plus/Bougez-plus-a-tout-age/Personnes-en-situation-de-handicap>

Le Programme National Nutrition Santé (PNNS) fait la promotion d'un mode de vie actif. Adopter un mode de vie actif consiste à augmenter sa pratique d'activité physique et à limiter son temps de sédentarité lorsque cela est possible. **Cette activité physique peut être réalisée dans différents contextes** (travail, déplacements, loisirs, activités de la vie quotidienne). Que cela soit pour les personnes en situation de handicap, **les aidants ou la famille**, il est recommandé de pratiquer **30 minutes par jour d'AP** d'intensité modérée à vigoureuse. Cette durée peut être fractionnée en période de 10 minutes, voire moins, réparties sur la journée, soit par exemple 10 minutes de gymnastique, 10 minutes de bricolage et 10 minutes de ménage.

Mais si toutes les situations de handicap permettent la pratique d'une activité physique ou d'un sport, l'inverse n'est pas vrai. Certains sports ne sont pas compatibles ou pas adaptés à certains types de handicaps. Pour trouver une pratique qui vous plaise et qui ne présente pas de risque pour votre santé, il est recommandé de demander un avis médical et des conseils auprès des professionnels de l'Activité Physique Adaptée. Il conviendra alors, de connaître les adaptations nécessaires à la pratique de cette activité en fonction de la nature de votre handicap. **La pratique de certaines activités physiques nécessite l'acquisition de matériel spécifique.** Ce dernier peut être prêté par le club d'accueil (kayak, fauteuil de jeu), ou acheté auprès de magasins spécialisés (tandem, tricycle, jeu et rampes de Boccia), de revendeurs de matériel médical (fauteuils spécifiques, handbikes) ou d'un orthoprothésiste (prothèses de sport).



Glossaire :

Personnes en situation de handicap

Nous reprenons ici la définition de la loi n°2005-102 du 11 février 2005 Pour l'égalité des droits et des chances, la participation et la citoyenneté des personnes handicapées : « Constitue un handicap, au sens de la présente loi, toute limitation d'activité ou restriction de participation à la vie en société subie dans son environnement par une personne en raison d'une altération substantielle, durable ou définitive d'une ou plusieurs fonctions physiques, sensorielles, mentales, cognitives ou psychiques, d'un polyhandicap ou d'un trouble de santé invalidant. »

Sources

- Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail
- Comité Paralympique et Sportif Français
- Haute Autorité de Santé
- Institut National de la Santé et de la Recherche Médicale (INSERM)
- Le handicap en chiffres. Février 2004. Synthèse réalisée par Cécile BROUARD (CTNERHI)
- Ministère des Sports
- Organisation Mondiale de la Santé (OMS)
- Santé publique France (Programme National Nutrition Santé (PNNS))