

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 regionale des sports
367 rue jules guesde
59650 villeneuve d ascq
Tél : 03.20.06.05.55

Le PAIPS

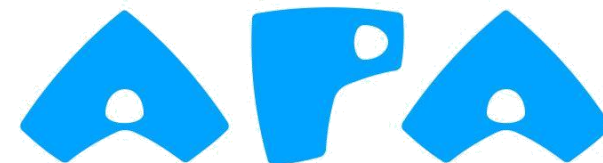
Parcours d'Accompagnement Individualisé vers les Pratiques

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 59/62

Tel : 03 20 44 58 12

www.reseautcavc5962.org

