

NOTRE PROGRAMME SPORT SANTÉ



1
Certificat ou prescription médicale

2
Rencontre et entretien individuel

3
Évaluation de votre condition physique



12 Séances Sport Santé

Évaluation de votre condition physique à l'issue du cycle



Poursuite du programme sport santé



Poursuite avec un praticien libéral (kiné, E.APA...)



Orientation vers une pratique en club



Contactez-nous

Comité Départemental Handisport des Côtes d'Armor

Encadrant HandiSport'Santé
BILLION Adrien
07 82 61 03 35
adrien.cdh22@gmail.com

Promotion HandiSport'Santé
LE YAOUANC Anne-Laure
06 81 78 42 17
agent.developpement@handisport-cotesdarmor.org

<https://handisport-cotesdarmor.org/>

FORMULAIRE DE PRÉ-INSCRIPTION



NOS PARTENAIRES



PAIMPOL

Mars / Juin 2025

PROGRAMME HANDI FORM





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 visuel ou auditif,
Sensibles à leur bien-être et aux bienfaits apportés.



Quoi ?

1 séance collective MULTISPORTS
1 séance en autonomie



Durée ?

Programme de 12 semaines,
Début : mardi 25 mars 2025
Fin prévu: mardi 24 juin 2025
Les mardis de 14h30 à 16h00



Combien ?

Tarif : 35 € par personne



Inscrivez-vous

Contactez notre Comité
Départemental Handisport