



**Les actions de la Direction des Sports
auprès des
Personnes en Situation de Handicap
(PSH)**

Le 17/10/2024

L'offre municipale en régie

1. Cours collectifs pour les personnes en situation de handicap "autonomes" qui ne nécessitent pas de besoin d'accompagnement (par un accompagnant de vie de loisirs ou un éducateur sportif spécialisé) possibilité de suivre en inclusion n'importe quel créneau municipal proposé.

2. Cours collectifs en inclusion avec AVL (Accompagnant de Vie de Loisirs) - uniquement pour les enfants de moins de 18 ans : permet de faciliter l'inclusion de l'enfant en situation de handicap dans le groupe d'enfants valides.

En 2022/2023 : 26 PSH accueillies

- 16 PSH durant l'année scolaire (1 séance hebdomadaire) - 10 AVL

- 10 PSH durant les vacances scolaires (stage) - 6 AVL

3. Cours à effectif restreint (maximum 3 personnes) : **UNIQUEMENT** pour les personnes dont la pathologie ne permet pas l'inclusion dans un cours collectif.

En fonction du degré de la pathologie, cours de natation encadré par un éducateur sportif spécialisé de la Direction des Sports qui adapte le cours en fonction de la pathologie et des besoins de l'utilisateur.

En 2022/2023 : 22 PSH accueillies :

- 8 PSH durant l'année scolaire (1 séance hebdo) : 5 enfants/ados et 4 adultes

- 14 PSH durant les vacances scolaires sous forme de stage) 8 filles – 6 garçons



L'offre municipale en régie

6 éducateurs sportifs spécialisés proposent depuis + de 50 ans des activités en faveur des personnes en situation de handicap afin de lutter contre la sédentarité, l'isolement et favoriser l'intégration de ces personnes par le biais du sport.

Action auprès des établissements spécialisés durant toute la saison sportive : année scolaire + vacances.

→ Prestation réservée aux établissements spécialisés dont le siège social est situé à Toulouse. Une convention est établie entre la Mairie de Toulouse et ces structures.

Quelques chiffres pour la saison 2022/2023 :

Durant l'année scolaire

14 activités physiques et sportives proposées

486 demandes de 56 établissements différents (98 groupes)

164 créneaux attribués (108 en terrestre, 56 en natation) pour 76 groupes de 49 établissements différents

Au TOTAL : 673 PSH accueillies : 20% femmes, 80% hommes / 40% enfants, 35% d'ados, 25% adultes

Durant les vacances scolaires

1135 PSH accueillies toutes vacances confondues : Toussaint, Noël, Hiver, Printemps et Eté.

½ journées, journées sur Toulouse et Hors Toulouse, séjour de 2 à 5 jours.

Organisation de journées sportives

MARCHE/CROSS les 23 et 24 mai : 66 participants

NATATION le 1er juin : 120 participants

TIR A ARC : le 5 juin : 40 participants

VTT / CO : le 6 juin 2023 : 64 participants

NAUTIQUE : le 14 juin 2023 : 120 participants



Les actions de la Direction des Sports auprès des Personnes en Situation de Handicap (PSH)

Implication de la Direction des Sports dans les évènements

- Le Salon Autonomic Sud
- Villes pour Tous
- Handisport en fête
- Projet audio description au Stadium et palais des Sports
- ...

En quoi le mouvement physique ou psychique participe t'il à la prévention ?

L'activité physique joue un rôle essentiel pour les personnes souffrant de handicaps psychiques, en favorisant :

- × la santé physique,
 - × l'équilibre mental,
 - × la socialisation
 - × la confiance en soi
 - × la santé mentale,
 - × le bien-être émotionnel
 - × l'amélioration des capacités sociales et cognitives :
- Amélioration de l'humeur et réduction des symptômes :
 - ↳ de l'anxiété, des symptômes dépressifs, ↗ du sentiment de satisfaction
- Réduction du stress et des tensions psychiques :
 - ↳ canaliser l'agitation ou les pensées envahissantes.



Exemples d'activités physiques préconisées pour les personnes atteintes de handicap psychique ?

Le choix de l'activité dépend des besoins spécifiques de la personne et du type de handicap psychique, mais certains sports sont particulièrement adaptés en raison de leur capacité à stimuler le corps tout en apportant des bienfaits émotionnels et cognitifs.

1. La natation : *Apaise l'anxiété, réduit le stress et favorise la relaxation mentale tout en offrant un travail musculaire complet.*

2. La marche ou la randonnée : *réduction du stress et de l'anxiété, favorise l'apaisement mental.*

3. Le yoga et le tai-chi : *amélioration de la souplesse et de la respiration, réduit le stress, tout en favorisant la concentration et la pleine conscience. Bons pour la relaxation mentale et physique.*

4. Les sports collectifs adaptés : *le football, le basket ou le volley favorisent l'esprit d'équipe, la socialisation, aident à développer des compétences sociales tout en procurant un sentiment d'appartenance et de valorisation.*

Exemples d'activités physiques préconisées pour les personnes atteintes de handicap psychique ?

5. L'équitation (thérapie équestre) : *développement de l'empathie, la régulation émotionnelle et la confiance en soi, renfort de la connexion entre le corps et l'esprit.*

6. Les arts martiaux doux (Aïkido, Judo) : *bons pour la concentration, la maîtrise de soi et le respect. Aident à canaliser les émotions, à se concentrer, développer l'estime de soi et la gestion de la frustration.*

7. La danse ou les activités musicales : *Permettent une expression émotionnelle et corporelle, favorisant l'harmonie entre le corps et l'esprit. Aident à relâcher les tensions psychiques tout en améliorant la coordination et la socialisation.*

Adaptations nécessaires : prévoir :

- un encadrement par des professionnels formés aux handicaps psychiques,
- un rythme adapté aux capacités de la personne,
- ainsi que des environnements favorisant la détente et la sécurité.

En résumé, les sports les plus recommandés pour les personnes souffrant de handicaps psychiques sont ceux qui allient à la fois bienfaits physiques et soutien psychologique, tout en prenant en compte les besoins particuliers de chaque individu.

Merci pour votre attention !

