Où trouver des informations sur :

- La Fédération Française de Sport Adapté
- Le Comité Départemental de Sport Adapté

Site internet
www.ffsa.asso.fr
www.cdsa33.org

Facebook
/ffsportadapte
/ComitéSportAdapté33

Twitter
@FFSASportAdapte

Dailymotion
/FFSA

adapei 33
NOUVELLE AQUITAINE

Livret sport & Pass'Sport
Bougez pour rester en forme !

Mars 2018

adapei 33
NOUVELLE AQUITAINE

Adapei de la Gironde
Bureaux du Lac II - Bât. R - 39, rue Robert Caumont
33049 Bordeaux Cedex
siege@adapei33.com Tél. 05 56 11 11 11

Livret sport

Le livret sport est un document.
Il contient des informations sur le sport.

Collez ici
votre photo

Prénom : .....

Nom : .....

Établissement : .....

Pourquoi pratiquer une activité physique ?

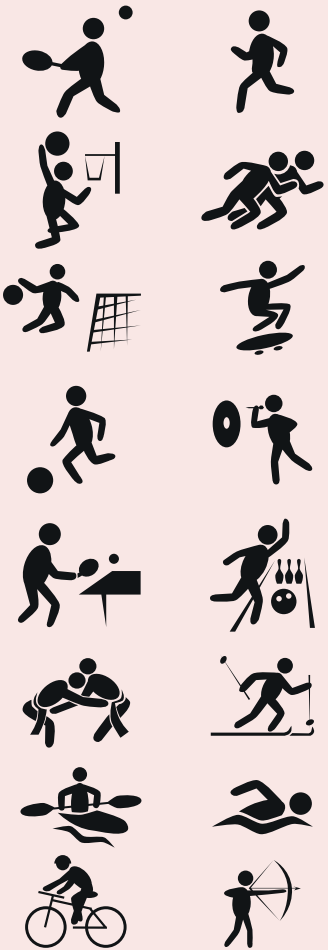
Pratiquer une activité physique,
c'est faire du sport.

Le sport joue un rôle important dans :

- Les capacités sociales
- Les capacités psychiques
- Les capacités physiques

Faire du sport est important pour la santé.
La santé est un état complet de bien-être physique, mental et social.

Faire du sport



ça augmente

- La qualité de la respiration

- Les capacités physiques

- La qualité du sommeil et la résistance à la fatigue

ça diminue

- Les maladies

- L'anxiété

Qu'est-ce que le sport adapté ?

Le Sport Adapté est le sport qui s'adresse aux personnes en situation de handicap mental, intellectuel ou psychique.

Il est adapté aux capacités et aux difficultés de chacun.

La Fédération Française de Sport Adapté (FFSA) rassemble un grand nombre d'associations de Sport Adapté.

Chaque département a un comité de sport.
Pour la Gironde, c'est le CDSA 33
Comité Départemental Sport Adapté 33

Retrouvez en dernière page de ce livret où trouver toutes les informations sur la FFSA ou le CDSA 33

Quels sports peut-on pratiquer ?

Vous avez le choix parmi plus de 40 sports.

Il y a des clubs sport adapté un peu partout en Gironde.
Un club sport adapté est un club où le sport est adapté à chacun.

Il y a aussi des clubs valides labellisés.
Un club valide labellisé est un club où les professionnels sont formés à l'accueil des personnes en situation de handicap.

Il faut avoir une licence pour faire du sport.
L'établissement a payé les licences.
Vous avez tous une licence pour le sport adapté
Vous pouvez obtenir votre licence en demandant au référent sport de votre établissement.

En plus de la licence, les clubs de sport peuvent vous demander une adhésion.

Une adhésion c'est une somme d'argent pour participer aux coûts de la vie du club (le coût du matériel par exemple.)

Qui peut m'aider à trouver un sport ?

Le référent sport de votre établissement

Le référent sport est un professionnel chargé de développer le sport dans son établissement.

Collez ici la photo du référent sportif

Le référent sport vous explique :

- Comment chercher un sport proche de chez vous ou du travail ?
- Comment s'inscrire ?
- Comment y aller ?

Il peut répondre à vos questions.

Mon suivi d'activités physiques

Date	Sport	**Type de pratique** (soutien, entraînement, compétition, etc.)

Date	Sport	**Type de pratique** (soutien, entraînement, compétition, etc.)

Pass'Sport

Qu'est-ce que le Pass'Sport ?

Le Pass'Sport permet
de pratiquer une activité physique
pendant le temps de travail.

Vous avez droit à 30 heures de sport
sur votre temps de travail.

Ces 30 heures sont prises en charge
par votre employeur et ne seront pas
déduites de votre salaire.

Ce Pass'Sport peut être reconduit
tous les ans.

Qui peut bénéficier du Pass'Sport ?

Chaque travailleur d'ESAT
qui le demande.

Comment utiliser mon Pass'Sport ?

Mon suivi d'activités Pass'Sport

Date	Type d'action (cycles, soutien, entraînements, etc.)	Durée
exemple 19.01.18	Soutien marche	45 minutes

Date	Type d'action (cycles, soutien, entraînements, etc.)	Durée