

VILLE DE CHAMPIGNY-SUR-MARNE



SPORT *santé*

N°2



SPORT
ET ADAPTATIONS

Le sport c'est la santé !

Au-delà de l'adage, la ville de Champigny-sur-Marne s'inscrit dans la stratégie nationale d'amélioration de l'état de santé de tous. L'activité sportive contribue, tout au long de la vie, au bien-être physique. L'objectif du sport-santé, c'est de se faire plaisir, sans forcément rechercher la performance. La réussite de la semaine du Sport pour tous et de la Soirée sport santé nous encourage à poursuivre l'effort ! S'adressant à un public en situation de handicap, cette semaine de sensibilisation est un véritable événement populaire, qui a porté ses fruits auprès d'un public jeune et moins jeune !

À Champigny, nous vous accompagnons dans vos parcours avec plusieurs types d'activités. En lien avec les centres municipaux de santé, vous pouvez pratiquer des activités douces (aquagym adaptée, gymnastique douce) avec le dispositif d'Action de santé libérale en équipe (ASALEE). Vous pouvez également vous lancer dans nos activités sportives municipales adultes et retraités (randonnée pédestre, stretching, renforcement musculaire). Avec toutes les installations sportives municipales, il est possible de se faire plaisir de manière autonome en extérieur. Il existe une multitude de possibilités à Champigny !

Avec mon adjointe en charge des sports Christine ARRON, nous allons continuer de promouvoir l'activité physique et sportive dès le plus jeune âge, individuellement ou en club auprès de nos associations sportives. Pour que vous puissiez évoluer dans les meilleures conditions, nous poursuivons l'amélioration des équipements sportifs de Champigny, pour que le sport soit accessible à tous.

Laurent JEANNE

Maire de Champigny-sur-Marne
Conseiller Régional d'Île-de-France

SPORT ET ADAPTATIONS

Sports, handisports, sports adaptés, sport-santé, sport sur ordonnance et activités physiques adaptées; peu importe votre pratique, le sport c'est la santé !

Le sport est une activité physique qui dans la majorité des cas peut s'adapter pour permettre à chacun d'en faire une pratique régulière.

DE QUOI PARLE-T-ON ?

Le "sport-santé" recouvre la pratique d'activités physiques ou sportives qui contribuent au bien-être et à la santé du pratiquant conformément à la définition de la santé par l'OMS (Organisation mondiale de la santé) : physique, psychologique et sociale.

Lutter contre l'inactivité physique permet de gagner des années de vie en bonne santé, de diminuer ou de prévenir les risques liés aux maladies chroniques.

- Le handicap peut avoir des incidences différentes sur la vie d'une personne en fonction de son environnement, mais quel qu'en soit la nature (moteur, psychique, mental, sensoriel ou relevant d'une maladie invalidante) la pratique d'une activité sportive est bénéfique sur de nombreux points.
- La pratique sportive participe au maintien d'une bonne santé, au développement personnel, à l'acquisition ou au maintien de l'autonomie mais aussi à l'inclusion sociale.

5 RÈGLES D'OR pour éviter les courbatures

- ▶ Buvez de l'eau
- ▶ Mangez suffisamment
- ▶ Échauffez-vous
- ▶ Étirez-vous correctement
- ▶ Soyez régulier dans votre pratique sportive

LE SAVIEZ-VOUS ?

En France, 12 millions de personnes sont en situation de handicap, soit 20 % de la population. Parmi elles, 80 % ont un handicap invisible.

- Certains sports sont adaptés et il est possible de rejoindre un club affilié à la Fédération française de handisport ou à la Fédération Française de Sport Adapté pour une pratique en compétition. Néanmoins, il ne faut pas hésiter à contacter un club local pour pratiquer l'activité sportive de son choix.

SPORT-SANTÉ BIEN-ÊTRE

Le "sport santé bien être" est inscrit dans une stratégie nationale, dans le but d'améliorer l'état de santé de tous, avec ou sans pathologie, à tous les moments de la vie en favorisant l'activité physique et sportive.

Le but est de se faire plaisir sans recherche de performances.



À CHAMPIGNY :

- ✘ Dans les centres municipaux de santé, dans le cadre d'un parcours de soin, en lien avec ASALEE (Action de Santé Libérale En Equipe), pour de la pratique d'activité "douce" (aquagym adaptée, gymnastique douce adaptée...).
- ✘ Dans le cadre des activités sportives municipales adultes et retraités (randonnée pédestre, aquagym douce, stretching, gym douce, renforcement musculaire...)
- ✘ Dans toute la ville, en pratiquant de manière autonome en extérieur (voir QR code ci-dessous)



SPORT SUR ORDONNANCE

Il s'agit du sport sur prescription médicale et à destination des patients souffrant d'Affection Longue Durée (maladies graves ou chroniques).

Il est adapté à la pathologie du patient et à ses conditions physiques avec pour objectif de favoriser une autonomie à la pratique d'une activité physique. Toutefois malgré la prescription, cette activité n'est pas prise en charge par la CPAM (sauf dans les centres municipaux de santé et sous conditions auprès de certaines mutuelles).



► L'encadrement des séances de sport sur ordonnance est assuré par des professionnels de santé paramédicaux (kiné, psychomotriciens...) ou des enseignants en activité physique adaptée (APA) ou des éducateurs sportifs afin d'obtenir un impact sur sa santé et entretenir sa motivation.

À CHAMPIGNY :

✘ Dans les centres municipaux de santé et en partenariat avec le service des sports de la ville.

✘ Au PRIJ du Bois-l'Abbé avec une éducatrice sportive (APA)

LE CARNET DE SUIVI :

Il s'agit d'un outil de liaison entre les différents professionnels qui vous suivent. Ce carnet vous accompagnera dans la reprise d'une activité physique adaptée, prescrite par votre médecin.

HANDISPORTS

Le handisport est une discipline sportive dont les règles ont été aménagées pour qu'elle puisse être pratiquée par des personnes ayant un handicap physique ou sensoriel.

✖ Les clubs sont affiliés à la fédération française de handisport.

► **Nélia Barbosa** est une kayakiste handisport campinoise pratiquant la course en ligne. Elle est médaillée d'argent sur le 200 mètres KL3 (athlètes capables d'utiliser au moins une jambe ou prothèse) aux Jeux paralympiques d'été de 2020 à Tokyo et une des favorites pour paris 2024.



SPORTS ADAPTÉS

Le sport adapté regroupe des disciplines sportives adaptées pour être pratiquées par des personnes ayant un handicap mental ou psychique.

✖ Les clubs sont affiliés à la fédération française du sport adapté.

► **L'Elan de la Marne :**
Club sportif campinois de basket, de golf et de tir à l'arc ouvert aux personnes en situation de handicap mental ou psychique.

La plupart du temps la situation de handicap nécessite peu ou pas d'adaptation particulière du sport, alors n'hésitez pas à contacter le club local du sport de votre choix !

PARASPORTS

"Parasports" est un terme générique pour désigner l'ensemble des sports pratiqués par les personnes en situation de handicap en loisirs comme en compétition inscrits au programme des jeux paralympiques ou non. Le préfixe "para" renvoie au terme "parallèle". Chaque fédération sportive peut développer une section parasportive.

CONTACTS

Pour tous renseignements concernant le "sport-santé" et "sport & handicap" vous pouvez contacter :

- La Direction des Sports de la ville : 01 45 16 42 05
- Les Centres Municipaux de Santé : 01 48 82 55 00
- Le Centre Communal d'Action Social (CCAS) : 01 45 16 40 00
- La Maison Départementale des Personnes Handicapées du 94 : 01 43 99 79 00
- Les fédérations Françaises Handisport et du Sport Adapté (voir QR code pour la liste des associations du 94 affiliées)



INFORMATIONS ET RENSEIGNEMENTS

01 45 16 42 05

educs.sport@mairie-champigny94.fr

    champigny94.fr

20
TERRE
DE JEUX
24

