



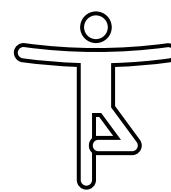
Vous avez besoin d'un dispositif médical ou d'une aide technique pour vous déplacer

L'activité physique est bonne pour votre santé

4 février 2025

L'activité physique c'est faire :

- du sport,
- des mouvements avec le corps,
- de la marche.



Vous êtes concerné(e) si **vous** ou **votre enfant**
utilisez un **fauteuil roulant** ou une **aide technique**
pour les déplacements.



Et si un médecin vous a écrit une ordonnance,
pour **faire de l'activité physique**.



Un **dispositif médical** c'est par exemple :

- une canne,
- un déambulateur,
- un fauteuil roulant ou d'autres appareils.

Une **aide technique** c'est par exemple :

- une prothèse qui remplace une partie du corps.
Par exemple : une prothèse de bras.
- une orthèse qui maintient et protège une partie du corps.
Par exemple : des chaussures orthopédiques.

Vous pouvez pratiquer une activité physique,

adaptée à votre situation.

Car il est possible de changer les aides techniques,

les dispositifs médicaux et les installations sportives pour une pratique adaptée.

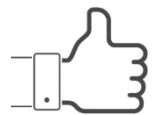
Une installation sportive c'est par exemple des cages de foot ou un panier de basket.



Les avantages pour vous

La pratique d'une activité physique a plusieurs avantages.

Quel que soit votre âge ou votre moyen de déplacement.



L'activité physique favorise le **bien-être physique et mental**.

L'activité physique **développe l'autonomie**,

et **facilite l'insertion** dans la société.



Pour avoir une ordonnance pour l'activité physique

Que ce soit **pour vous** ou **votre enfant**,

il faut prendre **rendez-vous** avec votre **médecin**.

Votre médecin fera un examen,

pour voir s'il est possible pour vous de faire de l'activité physique.



Si votre médecin le trouve nécessaire,

une consultation chez un médecin spécialisé peut être organisée.

Exemple : un médecin de médecine physique et de réadaptation.

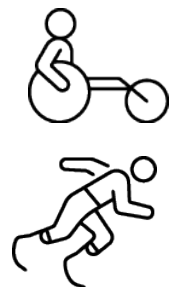
Si le médecin pense que c'est important,

un dispositif médical ou une aide technique vous sera proposé,

spécialement prévu pour faire une activité physique

Par exemple :

- un monoski assis ou un vélo couché pour les personnes en fauteuil,
- des lames pour remplacer vos prothèses de jambes pour courir.



Choisir l'activité physique

Pour **vous** ou **votre enfant**,

l'activité physique doit être **choisie** et doit **plaire**.



Des professionnels de l'activité physique formés au handicap peuvent **vous aider**,

à trouver les **adaptations** pour faire une activité physique.



Les **adaptations** sont des changements

pour vous permettre de pratiquer une activité physique.

Par exemple : installer un tapis pour faire de l'haltérophilie couché sur le dos.



Précautions et contre-indications

Vous ou **votre enfant**

devez **être suivis** par un **professionnel de santé formé au handicap**,

pour vous éviter les risques de blessures.

Ce professionnel doit vérifier

que le dispositif médical ou l'aide technique et l'installation sont adaptés à votre activité physique.

Si vous êtes blessé par le dispositif médical ou l'aide technique ou l'installation,

il faut arrêter de faire votre activité physique pendant un temps et en parler au médecin ou au professionnel de santé qui vous suit.

Vous pouvez **trouver des renseignements** auprès de :

- la **MDPH**.
- C'est la **Maison Départementale des Personnes Handicapées**.
- La Maison Sport Santé.
 - Les **Maisons Sport-Santé** (MSS) ont pour but d'accompagner et conseiller les personnes qui souhaitent pratiquer une activité physique pour leur santé et leur bien-être.
- Trouve ton parasport.
- Handiguide.
- Les **CCAS** des différentes villes.
 - Les CCAS sont les **Centres Communaux d'Action Sociale**.
- Les **CPTS**.
 - Les CPTS sont les **Communautés Professionnelles Territoriales de Santé**.
- Les associations de patients.
- Les fédérations sportives.

Si vous voulez en **savoir plus**.

Nous avons créé un **autre document**,

qui donne **des informations pratiques** sur l'activité physique.

**Scannez-moi pour des
informations pratiques**





Texte transcrit en **FALC**, Facile **A** Lire et à Comprendre
par l'**ESAT de Legé**, ADAPEI Loire Atlantique.

Ce document en facile à lire et à comprendre a été élaboré et relu par des personnes concernées à partir des travaux intitulés Consultation et prescription médicale d'activité physique à des fins de santé :

- Mme Véronique A., transcrip-teur FALC, usagère du secteur médico-social.
- M. Anthony D., transcrip-teur FALC, usager du système médico-social.
- M. Arnaud G., transcrip-teur FALC, usager du système médico-social.
- Mme Marie-Noëlle P., transcrip-teur FALC, usagère du secteur médico-social.
- M. Daniel P., transcrip-teur FALC, usager du système médico-social.

Toutes nos publications sont téléchargeables sur www.has-sante.fr