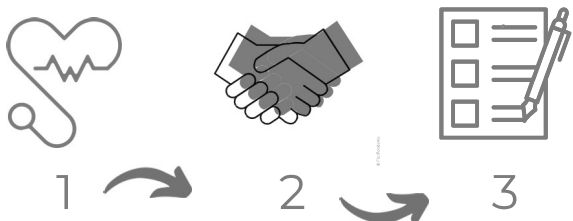


NOTRE PROGRAMME SPORT SANTÉ



Certificat ou
prescription
médicale

Rencontre
et entretien
individuel

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 D'INSCRIPTION



NOS PARTENAIRES



Côtes d'Armor
le Département



PRÉSENTATION

SAISON 2025-2026

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



Quoi ? (Par semaine)

1 séance collective MULTISPORTS
1 séance en autonomie



Durée ?

Programme de 12 semaines.



Combien ?

Tarif : 50 €* par personne
**18 euros si déjà licencié Handisport.*



Inscrivez-vous

Contactez notre Comité
Départemental Handisport

