

## *Handicap et activité physique*

*Ne pas être limité par son handicap*



*Roxane Heili  
Membre de l'Equipe de France handi-escalade*

## Sommaire

- Définition
- Adaptations
- Conséquences



# Définitions

## Handicap (Définition donnée par la loi du 11 février 2005 portant sur l'égalité des droits et des chances, la participation et la citoyenneté des personnes handicapées)

*Constitue « un handicap, au sens de la présente loi, toute limitation d'activité ou restriction de participation à la vie en société subie dans son environnement par une personne en raison d'une altération substantielle, durable ou définitive d'une ou plusieurs fonctions physiques, sensorielles, mentales, cognitives ou psychiques, d'un polyhandicap ou d'un trouble de santé invalidant. »*

# Adaptations

- Acceptation
- Trouver une activité physique compatible avec son handicap
- Trouver une structure et des intervenants prêts à s'adapter
- Adapter l'activité physique à son handicap





# Conséquences

Handicap géré	Handicap non géré
Valorisation	Frustration
Socialisation	Isolement
Situation de réussite	Situation d'échec

