

# Adapt'Sport

Le sport qui s'adapte à tous

Ce n'est pas toujours évident pour les personnes en situation de handicap et de maladies de longue durée de pratiquer un sport. Cela nécessite des adaptations parfois importantes. Même si l'entourage est présent, il manque très souvent les connaissances pour y parvenir.

Cet outil didactique présente de nombreux sports ainsi que les adaptations à prévoir en fonction du type de handicap ou de maladie, sous formes de fiches théoriques et pratiques. De quoi ramener tout le monde sur la voie du sport !

Plus de 100 fiches exercices sont à découvrir, allant de la Boccia et du Kinball au Tennis de table, en passant par des activités douces comme le Qi Gong et le Yoga. Il y en a pour tous les goûts et tous les besoins !

Cet outil est accessible en version numérique :



## Adapt'Sport

Le sport qui s'adapte à tous

# Adapt'Sport

Le sport qui s'adapte à tous



Altéo, association qui travaille à l'inclusion, est soucieux de permettre à toutes et tous de s'épanouir au travers du sport.

Editeur responsable :  
E.R. : Geneviève ROUTIER – Altéo asbl –  
Chaussée de Haecht, 579 – 1031 Bruxelles

