ACTIVITÉ PHYSIQUE ET HANDICAP : UN ACCOMPAGNEMENT SUR MESURE POUR VOUS LANCER

Vous êtes en situation de handicap et vous aimeriez bouger davantage, reprendre une activité physique ou sportive, mais de nombreuses questions se posent : En suis-je capable ? Où pratiquer ? Avec quel matériel ? Qui peut m'aider ?

Ces interrogations sont légitimes — et surtout, vous n'êtes pas seul.

Le **service parasport** de l'Hôpital Raymond-Poincaré - AP-HP vous accompagne à chaque étape de votre parcours, en partant de **vous**, de **vos capacités** et de **vos envies** . Que votre objectif soit de préserver votre santé, de reprendre confiance, de vous dépasser ou simplement de vous faire plaisir, ils construisent avec vous une solution **adaptée**.

Une équipe pluridisciplinaire spécialisée est à vos côtés

Médecin MPR (médecine physique et réadaptation), enseignant en activité physique adaptée (EAPA), ergothérapeute, kinésithérapeute et assistante sociale. Ensemble, ils évaluent votre situation, identifient vos besoins et ils vous aident à trouver **l'activité**, **le lieu** et **les conditions de pratique** qui vous correspondent.

Leur mission est d’**identifier et lever les freins** à la pratique, qu’ils soient physiques, matériels, psychologiques ou sociaux. Peur de se lancer, manque d’informations, difficultés d’accès, besoin d’adaptations spécifiques : ils vous accompagnent pour que ces obstacles ne soient plus un frein.

Parce que l’activité physique est **un droit**, **un levier de santé** et **un facteur d’épanouissement**, ce service parasport transforme les questions en solutions et les envies en projets concrets.

Et si votre parcours vers l’activité physique commençait ici ?

En collaboration avec le SUAPS et le SAEPH de l'UVSQ