



université PARIS-SACLAY

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