



MINISTÈRE  
DES SPORTS  
ET DES JEUX OLYMPIQUES  
ET PARALYMPIQUES

*Liberté  
Égalité  
Fraternité*

Le 16 novembre 2023

# Colloque webinaire APSH

Activités physiques et sportives  
et sédentarité des personnes  
en situation de handicap vivant  
à domicile



# Equipe projet



*Liberté  
Égalité  
Fraternité*



Fédération nationale des observatoires régionaux de la santé



Bretagne, Grand Est, Normandie,  
Nouvelle-Aquitaine, La Réunion

# Des partenaires financeurs



*Liberté  
Égalité  
Fraternité*



# Objectifs de l'étude

Le 16 novembre 2023

Colloque webinaire  
**APSH**



## Établir un état des lieux sur l'activité physique et sportive des adultes en situation de handicap vivant hors établissements sociaux et médico-sociaux

- *Améliorer les connaissances sur les niveaux d'activité physique et la caractérisation des pratiques physiques et sportives selon le type de handicap*
- *Identifier les freins et leviers à la pratique selon le type de handicap*
- *Identifier les liens entre ces freins et ces leviers et les actions menées par les politiques publiques sur les territoires de l'étude*
- *Établir les relations entre activité physique pratiquée et santé physique et mentale perçue*

# Population d'étude

Le 16 novembre 2023

Colloque webinaire

APSH



MINISTÈRE  
DES SPORTS  
ET DES JEUX OLYMPIQUES  
ET PARALYMPIQUES

*Liberté  
Égalité  
Fraternité*



## Toute personne en situation de handicap

Vivant à domicile

Agées de 20 à 59 ans

Tous niveaux de pratique d'activités physiques et sportives



## Cinq départements

Corrèze

Eure

Ille-et-Vilaine

Moselle

La Réunion



Janvier – Avril 2022

# Une enquête par questionnaire

Le 16 novembre 2023

Colloque webinaire

APSH



MINISTÈRE  
DES SPORTS  
ET DES JEUX OLYMPIQUES  
ET PARALYMPIQUES

Liberté  
Égalité  
Fraternité

## 5 Thématiques abordées

- Informations générales et caractéristiques socio-démographiques
- Caractérisation des pratiques d'activités physiques et sportives / parasportives.
- Freins et motivations à la pratique.
- Perception de la santé.

## 2 Versions du questionnaire

- à destination des PSH, auto-administré
- à destination des accompagnants lorsque la PSH est en incapacité de comprendre ou répondre aux questions.

## Des relais pour la diffusion



- 300 structures proches de la population cible
- Réseaux sociaux auprès de groupes ciblés
- Maison Départementale pour les Personnes Handicapées (MDPH)
- Presse départementale

# Résultats phase quantitative

Le 16 novembre 2023

Colloque webinaire  
**APSH**

## Caractéristiques de l'échantillon

656 Réponses

Age	%
20-29 ans	15,0
30-39 ans	23,1
40-49 ans	26,3
50-59 ans	35,7

Sexe	%
Femme	51,8
Homme	48,2

Situation	%
En emploi	48,5
Sans emploi	39,6
Inactifs (étudiants, retraités, en formation)	11,9

# Résultats phase quantitative

Le 16 novembre 2023

Colloque webinaire

APSH

## Caractéristiques de l'échantillon

97 %

**Reconnaissance MDPH**  
(ou demande en cours)

66 %

**Besoin d'un aidant**

15 %

**Utilisation d'un fauteuil**  
(dont 11 % utilisation régulière)

39 %

**Plusieurs déficiences associées**

Acquisition du handicap	%
Inné	33,2
Acquis avant 12 ans	6,4
Acquis entre 12 et 18 ans	5,9
Acquis après 18 ans	54,6

Déficiences	%
Déficiência motrice	38,2
Trouble du psychisme	18,0
Déficiência intellectuelle	14,6
Déficiência sensorielle	12,5
Plurihandicap	4,4
Polyhandicap	2,3
Autisme	2,1
Autre	7,9

# Résultats phase quantitative

Le 16 novembre 2023

Colloque webinaire  
**APSH**



MINISTÈRE  
DES SPORTS  
ET DES JEUX OLYMPIQUES  
ET PARALYMPIQUES

Liberté  
Égalité  
Fraternité

Activité Physique



Mouvements

Dépense  
énergétique

Durée

Intensité

Type

Fréquence

Contexte

Recommandations

Sédentarité



Positions

Dépense  
énergétique

Durée

Type

Contexte

Recommandations



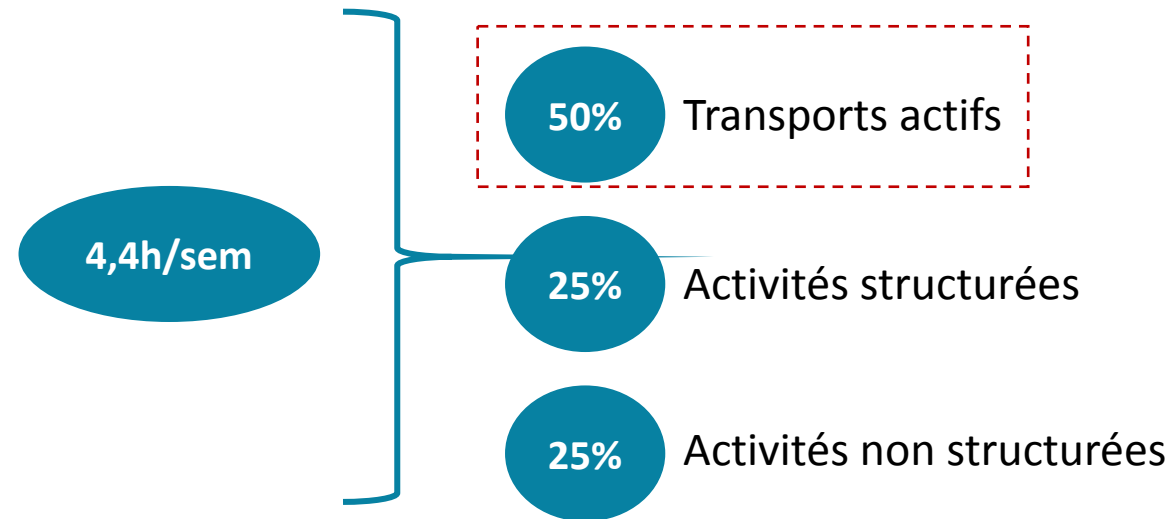


# Résultats phase quantitative

## Durée d'activité physique

Le 16 novembre 2023

Colloque webinaire  
**APSH**



# Résultats phase quantitative

## Fréquence d'activité physique

Le 16 novembre 2023

Colloque webinaire  
**APSH**

**Les transports actifs** et **les APS au domicile** (bricolage, jardinage, tâches ménagères...) sont celles qui permettent une fréquence de pratique d'APS la plus élevée.

- Utilisation des modes de transports actifs : 2,7 fois par semaine
- Activités physiques domestiques : 2,6 fois par semaine

# Résultats phase quantitative

## Fréquence d'activité physique

Le 16 novembre 2023

Colloque webinaire  
**APSH**

**Les transports actifs** et **les APS au domicile** (bricolage, jardinage, tâches ménagères...) sont celles qui permettent une fréquence de pratique d'APS la plus élevée.

- Utilisation des modes de transports actifs : 2,7 fois par semaine
- Activités physiques domestiques : 2,6 fois par semaine

↳ **2 contextes sur lesquels nous pouvons nous appuyer pour rendre les personnes en situation de handicap plus actives.**

# Résultats phase quantitative

## Fréquence d'activité physique

Le 16 novembre 2023

Colloque webinaire  
**APSH**

**Les transports actifs** et **les APS au domicile** (bricolage, jardinage, tâches ménagères...) sont celles qui permettent une fréquence de pratique d'APS la plus élevée.

- Utilisation des modes de transports actifs : 2,7 fois par semaine
- Activités physiques domestiques : 2,6 fois par semaine

↳ **2 contextes sur lesquels nous pouvons nous appuyer pour rendre les personnes en situation de handicap plus actives.**

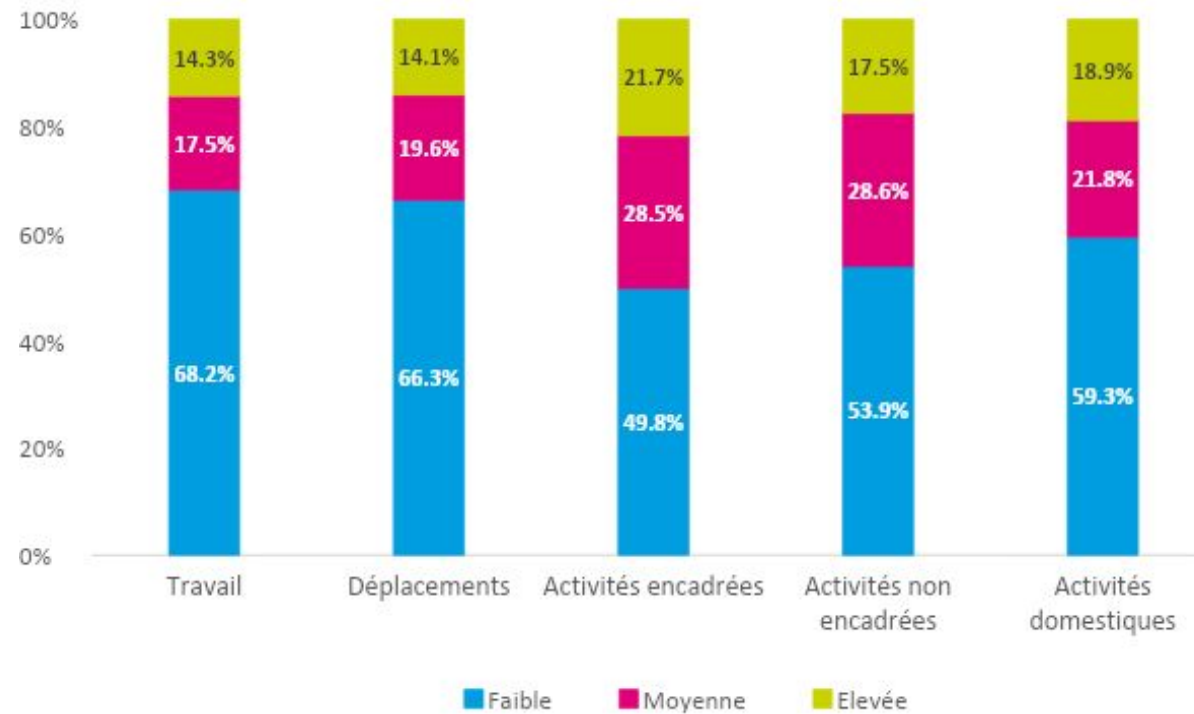
**RESULTAT  
S A**

# Résultats phase quantitative

## Intensité d'activité physique

Le 16 novembre 2023

Colloque webinaire  
**APSH**



↳ Pour permettre une pratique à une intensité plus élevée, il est aussi important de travailler sur une meilleure accessibilité à la pratique sportive.

# Résultats phase quantitative

## Freins à la pratique d'activité physique

Le 16 novembre 2023

Colloque webinaire  
**APSH**



MINISTÈRE  
DES SPORTS  
ET DES JEUX OLYMPIQUES  
ET PARALYMPIQUES

*Liberté  
Égalité  
Fraternité*

Sur l'ensemble des répondants (n=594), 66% indiquent identifier au moins un frein pour leur pratique d'activités physiques.

Les quatre premiers freins à la pratique d'APS les plus identifiés par les répondants sont :

- **Les douleurs physiques / la fatigue liées à leur handicap** (34 %).
- **Le manque d'informations sur les équipements / les offres adaptés à leur handicap** (25 %).
- **Les lieux de pratique trop éloignés de leur domicile** (24 %).
- **Le coût de la pratique encadrée trop élevé** (24%).

# Résultats phase quantitative

## Freins à la pratique d'activité physique

Le 16 novembre 2023

Colloque webinaire  
**APSH**



MINISTÈRE  
DES SPORTS  
ET DES JEUX OLYMPIQUES  
ET PARALYMPIQUES

Liberté  
Égalité  
Fraternité

Sur l'ensemble des répondants (n=594), 66% indiquent identifier au moins un frein pour leur pratique d'activités physiques.

Les quatre premiers freins à la pratique d'APS les plus identifiés par les répondants sont :

- **Les douleurs physiques / la fatigue liées à leur handicap** (34 %).
  - **Le manque d'informations sur les équipements / les offres adaptés à leur handicap** (25 %).
  - **Les lieux de pratique trop éloignés de leur domicile** (24 %).
  - **Le coût de la pratique encadrée trop élevé** (24%).
- ↳ **Prise en compte de ces freins pour adapter les propositions.**

# Résultats phase quantitative

## Leviers à la pratique d'activité physique

Le 16 novembre 2023

Colloque webinaire  
**APSH**



MINISTÈRE  
DES SPORTS  
ET DES JEUX OLYMPIQUES  
ET PARALYMPIQUES

*Liberté  
Égalité  
Fraternité*

La moitié des répondants ont indiqué n'identifier aucun levier à leur pratique d'APS.

Les cinq premiers leviers à la pratique d'APS les plus identifiés par les répondants sont :

- **Procurer du plaisir** (33 %).
- **Evacuer le stress / l'anxiété** (32 %).
- **Créer et entretenir des liens sociaux** (24 %).
- **Perdre du poids** (24 %).
- **Avoir du temps pour pratiquer une activité physique** (23 %).



# Résultats phase quantitative

## Leviers à la pratique d'activité physique

Le 16 novembre 2023

Colloque webinaire  
**APSH**

La moitié des répondants ont indiqué n'identifier aucun levier à leur pratique d'APS.

Les cinq premiers leviers à la pratique d'APS les plus identifiés par les répondants sont :

- **Procurer du plaisir** (33 %).
- **Evacuer le stress / l'anxiété** (32 %).
- **Créer et entretenir des liens sociaux** (24 %).
- **Perdre du poids** (24 %).
- **Avoir du temps pour pratiquer une activité physique** (23 %).

↳ **Prise en compte de ces leviers pour adapter les propositions.**

# Résultats phase quantitative

## Freins à la pratique d'activité physique

Le 16 novembre 2023

Colloque webinaire  
**APSH**

### Focus : personnes utilisant un fauteuil roulant

Les trois freins les plus identifiés par les personnes ayant « souvent » ou « tout le temps » l'usage d'un fauteuil roulant (n=73) sont :

- **Les difficultés de déplacements dans l'espace public** (aménagements inadaptés / dépendance à une personne pour se déplacer) (43 %).
- **Le manque d'informations sur les équipements et offres adaptés au handicap** (37 %).
- **Les douleurs physiques / la fatigue liées à leur handicap** (36 %).

# Résultats phase quantitative

## Leviers à la pratique d'activité physique

Le 16 novembre 2023

Colloque webinaire  
**APSH**



MINISTÈRE  
DES SPORTS  
ET DES JEUX OLYMPIQUES  
ET PARALYMPIQUES

*Liberté  
Égalité  
Fraternité*

### Focus : personnes utilisant un fauteuil roulant

Les trois leviers à la pratique d'APS les plus identifiés par les personnes ayant « souvent » ou « tout le temps » l'usage d'un fauteuil roulant (n=73) sont :

- **Le plaisir procuré par la pratique d'APS (40 %).**
- **L'évacuation du stress / de l'anxiété (34 %).**
- **Le plaisir procuré par la pratique avec des personnes « valides » (30 %).**

# Résultats phase quantitative

## Leviers à la pratique d'activité physique

Le 16 novembre 2023

Colloque webinaire  
**APSH**

**Importance de prendre en compte les spécificités pour adapter les propositions afin de favoriser l'activité physique et lutter**

- Rapport APS-PSH
- Présentation des résultats de l'enquête partie 3

# Et maintenant ?

Le 16 novembre 2023

Colloque webinaire  
**APSH**

## Une enquête qualitative

- S'intéresser aux **parcours de vie des personnes en situation de handicap** pour :
  - Comprendre les processus qui mènent ou non à la pratique d'une activité physique
  - Appréhender les représentations sociales autour de l'activité physique



### Caractéristiques d'intérêt sur la base des résultats de la phase quantitative:

- Période d'acquisition du handicap
- Genre
- Déficiences motrices et troubles du psychisme



Entretiens individuels  
Focus group/groupe de concertation

*A suivre....*

# Activités physiques et sportives et sédentarité des personnes en situation de handicap vivant à domicile

**MERCI de votre attention !**

