



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



MINISTÈRE
DES SPORTS
ET DES JEUX OLYMPIQUES
ET PARALYMPIQUES

Liberté
Égalité
Fraternité



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

Analyse en fonction de l'âge

Le 16 novembre 2023

Colloque webinaire
APSH

- **Diminution de la pratique d'activité physique avec l'âge**
- Diminution importante de la pratique sportive à partir de 30 ans au profit des activités domestiques

Résultats phase quantitative

Analyse en fonction de l'âge

Le 16 novembre 2023

Colloque webinaire
APSH

- **Diminution de la pratique d'activité physique avec l'âge**
- Diminution importante de la pratique sportive à partir de 30 ans au profit des activités domestiques
- Augmentation du souhait de faire des activités de type « marche sportive, balade, course, athlétisme, activités de la forme et de gymnastique, danse » mais avec l'avancée en âge les répondants sont de plus en plus à trouver ces activités non adaptées à leur handicap

Résultats phase quantitative

Analyse en fonction de l'âge

Le 16 novembre 2023

Colloque webinaire
APSH

- **Diminution de la pratique d'activité physique avec l'âge**
- Diminution importante de la pratique sportive à partir de 30 ans au profit des activités domestiques
- Augmentation du souhait de faire des activités de type « marche sportive, balade, course, athlétisme, activités de la forme et de gymnastique, danse » mais avec l'avancée en âge les répondants sont de plus en plus à trouver ces activités non adaptées à leur handicap
- A partir de 40 ans, les 2 freins majoritairement cités sont :
 - Les douleurs physiques liées au handicap
 - La peur de se blesser

Résultats phase quantitative

Analyse en fonction de l'âge

Le 16 novembre 2023

Colloque webinaire
APSH

- **Diminution de la pratique d'activité physique avec l'âge**
- Diminution importante de la pratique sportive à partir de 30 ans au profit des activités domestiques
- Augmentation du souhait de faire des activités de type « marche sportive, balade, course, athlétisme, activités de la forme et de gymnastique, danse » mais avec l'avancée en âge les répondants sont de plus en plus à trouver ces activités non adaptées à leur handicap
- A partir de 40 ans, les 2 freins majoritairement cités sont :
 - Les douleurs physiques liées au handicap

↳ **Travail à réaliser sur la communication et les représentations des activités et leur adéquation avec les spécificités des handicaps et pour tous les âges.**

Résultats phase quantitative

Analyse en fonction de la période d'acquisition du handicap

Le 16 novembre 2023

Colloque webinaire

APSH

- Les personnes ayant un handicap acquis sont plus nombreuses à ne pratiquer aucune activité physique que celles ayant un handicap inné.

Résultats phase quantitative

Analyse en fonction de la période d'acquisition du handicap

Le 16 novembre 2023

Colloque webinaire
APSH

- **Les personnes ayant un handicap acquis sont plus nombreuses à ne pratiquer aucune activité physique que celles ayant un handicap inné.**
- La pratique d'une APS au sein d'une structure (club, association, etc.) est plus fréquente chez les PSH ayant un handicap inné ou acquis jeune que ceux ayant acquis un handicap plus tardivement.



MINISTÈRE
DES SPORTS
ET DES JEUX OLYMPIQUES
ET PARALYMPIQUES

*Liberté
Égalité
Fraternité*

Résultats phase quantitative

Analyse en fonction de la période d'acquisition du handicap

Le 16 novembre 2023

Colloque webinaire
APSH

- **Les personnes ayant un handicap acquis sont plus nombreuses à ne pratiquer aucune activité physique que celles ayant un handicap inné.**
- La pratique d'une APS au sein d'une structure (club, association, etc.) est plus fréquente chez les PSH ayant un handicap inné ou acquis jeune que ceux ayant acquis un handicap plus tardivement.
- Pour ceux qui pratiquent une APS en dehors d'une participation à une structure, il n'y a aucune différence en fonction de la période d'acquisition.

Résultats phase quantitative

Analyse en fonction de la période d'acquisition du handicap

Le 16 novembre 2023

Colloque webinaire
APSH

- Plus le handicap est acquis tard, plus les freins suivants sont évoqués :
 - les douleurs physiques / la fatigue liées au handicap
 - la peur de se blesser ou d'aggraver son handicap
 - la volonté de ne pas s'engager dans une seule activité pour l'année entière
 - le coût de la pratique encadrée trop élevé
 - la sensation de ne pas se sentir capable de pratiquer

Résultats phase quantitative

Analyse en fonction de la période d'acquisition du handicap

Le 16 novembre 2023

Colloque webinaire
APSH

- Plus le handicap est acquis tard, plus les freins suivants sont évoqués :
 - les douleurs physiques / la fatigue liées au handicap
 - la peur de se blesser ou d'aggraver son handicap
 - la volonté de ne pas s'engager dans une seule activité pour l'année entière
 - le coût de la pratique encadrée trop élevé
 - la sensation de ne pas se sentir capable de pratiquer

↳ **Essayer de favoriser une meilleure connaissance des APS en structure et les possibilités en lien avec les handicaps, l'acceptation et la perception des nouvelles capacités et de travailler sur la peur du jugement et du regard des autres, principalement pour ceux avec un handicap acquis tard.**

(à réaliser pour les personnes en situation de handicap mais aussi pour les professionnels qui les accompagnent).

Résultats phase quantitative

Analyse en fonction du type de handicap

Le 16 novembre 2023

Colloque webinaire
APSH

Pour des raisons de validité statistique, les seuls handicaps pouvant être retenus pour l'analyse par handicap étaient : les personnes avec une déficience intellectuelle, celles avec un trouble du psychisme, celles avec un handicap moteur et celles avec une déficience sensorielle.

Résultats phase quantitative

Analyse en fonction du type de handicap

Le 16 novembre 2023

Colloque webinaire
APSH

Pour des raisons de validité statistique, les seuls handicaps pouvant être retenus pour l'analyse par handicap étaient : les personnes avec une déficience intellectuelle, celles avec un trouble du psychisme, celles avec un handicap moteur et celles avec une déficience sensorielle.

- Les personnes ayant un trouble du psychisme sont celles qui ont la durée hebdomadaire de pratique d'APS déclarée la plus faible, et celles qui sont les plus sédentaires (avec les PSH avec une déficience intellectuelle).

Résultats phase quantitative

Analyse en fonction du type de handicap

Le 16 novembre 2023

Colloque webinaire
APSH

Pour des raisons de validité statistique, les seuls handicaps pouvant être retenus pour l'analyse par handicap étaient : les personnes avec une déficience intellectuelle, celles avec un trouble du psychisme, celles avec un handicap moteur et celles avec une déficience sensorielle.

- Les personnes ayant un trouble du psychisme sont celles qui ont la durée hebdomadaire de pratique d'APS déclarée la plus faible, et celles qui sont les plus sédentaires (avec les PSH avec une déficience intellectuelle).
- Celles qui pratiquent le moins d'activités physiques structurées sont celles avec des troubles du psychisme.
- Les PSH qui pratiquent le moins de manière libre (sans structure) sont les personnes avec une déficience motrice.

Résultats phase quantitative

Analyse en fonction du type de handicap

Le 16 novembre 2023

Colloque webinaire
APSH

- Freins principaux à la pratique d'APS

- PSH avec déficience motrice : douleurs physiques et à la fatigue
- PSH avec déficience sensorielle : manque d'information sur les équipements et l'offre adaptée
- PSH avec trouble du psychisme : manque de motivation
- PSH avec déficience intellectuelle : lieux de pratique trop éloignés

Résultats phase quantitative

Analyse en fonction du type de handicap

Le 16 novembre 2023

Colloque webinaire
APSH

- Freins principaux à la pratique d'APS

- PSH avec déficience motrice : douleurs physiques et à la fatigue
- PSH avec déficience sensorielle : manque d'information sur les équipements et l'offre adaptée
- PSH avec trouble du psychisme : manque de motivation
- PSH avec déficience intellectuelle : lieux de pratique trop éloignés

↳ **Essayer de prendre en compte les spécificités des handicaps pour proposer une approche et des activités plus adaptées. Et d'après les résultats de l'enquête, apporter une attention particulière aux personnes avec un trouble du psychisme ou une déficience motrice.**

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

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 !

