



Soutenez l'organisation de :

## La Journée Départementale Sport Santé

2025

L'objectif est de proposer à l'ensemble des établissements et dispositifs d'accueil pour les personnes en situation de handicap mental, psychique ou présentant des Troubles du Spectre de l'Autisme (TSA) du département, une journée de sensibilisation autour du Sport-Santé .



Mardi 27 mai 2025

Toulouse (31)



**Au programme de la journée :** ateliers de sensibilisation à la nutrition, l'hydratation, le sucre, les bienfaits d'une pratique régulière, ... ainsi que des ateliers sportifs et un jeu de l'oie collectif pour clôturer la journée.

Sur cette journée, le CDSA 31 accueille **plus de 100 sportifs** (adolescents et adultes) en provenance de **plus de 15 établissements ou dispositifs d'accompagnement du département**. Ils sont accompagnés par une **quarantaine d'accompagnateurs**.

## OBJECTIFS

- Accompagner les personnes en situation de Handicap mental, psychique et/ou présentant des TSA vers un changement durable de comportement: adopter un mode de vie actif et acquérir une bonne hygiène de vie.
- Ralentir l'apparition des pathologies liées au vieillissement, parfois précoce chez nos sportifs.
- Lutter contre la sédentarité et prévenir la perte de l'autonomie.
- Sensibiliser sur l'importance d'une Activité Physique Sportive et Adaptée (APSA) régulière.
- Contribuer à l'amélioration de la santé mentale du sportif.
- Lutter contre l'isolement et le repli.

Pour mener à bien ce projet, le CDSA 31 est à la recherche d'un soutien financier de **1500 €**. Il prend en compte la préparation et le déroulement de l'évènement, les déplacements, l'acquisition d'outils/petit matériel et la restauration des bénévoles.

