



# Trouver un sport pour adulte

Le département propose différentes activités sportives aux personnes en situation de handicap.

Le département travaille avec le **Comité handisport de l'Aude** pour le handicap moteur et visuel.



Le département travaille avec le **Comité de sport adapté** pour le handicap intellectuel et psychique.



## 10 structures pour pratiquer le handisport

Le département regroupe 10 structures **handisport**.

Ces structures se trouvent sur tout le département.

Les structures handisport sont destinées aux personnes en situation de **handicap moteur ou sensoriel**.

Ces structures proposent de nombreuses activités sportives.

Par exemple :

- tir à l'arc, escrime,
- handbike, natation,
- plongée sous-marine,
- rugby à 13 en fauteuil,
- tennis de table, tir sportif,
- canoë-kayak, basket,
- course d'orientation,
- cyclisme solo.



**Retrouvez les coordonnées de chaque structure  
sur les sites des comités Handisport et Sport adapté** 

### **Information importante**

Pour faire une de ces activités sportives,  
vous devez obligatoirement avoir :

- un certificat médical,
- une licence.



### **Les activités sport adapté**

Les structures **sport adapté**  
sont destinées aux personnes  
avec un **handicap mental ou psychique**.  
Ces structures permettent aux personnes  
de faire le sport de leur choix  
dans un environnement adapté à leur handicap.

Par exemple :

- randonnée, judo,
- karaté, tir à l'arc,
- natation, pétanque,
- handball, badminton.




Le comité de sport adapté de l'Aude  
propose de nombreuses activités sportives.  
Ces activités peuvent être un simple loisir.  
Elles peuvent aussi être l'occasion  
d'atteindre le plus haut niveau de compétition.



Vous pouvez écrire

au comité de sport adapté de l'Aude

à l'adresse mail suivante : [cdsa11@ffsa.asso.fr](mailto:cdsa11@ffsa.asso.fr) 



Le comité vous renseignera :

- sur les activités sportives proposées,
- sur les horaires,
- sur les conditions d'inscription.

## Profitez toute l'année des activités de découverte

Les champions paralympiques sont de plus en plus connus grâce à la télévision, la radio ou internet.

Ces champions sont des exemples.

Ils prouvent aux personnes handicapées qu'ils peuvent réussir dans le sport.

Mais trop souvent,

le Handisport est confondu avec la compétition.

Pour corriger cette erreur,

le Département organise toute l'année

des journées et des stages de découverte :


- avec le comité départemental handisport de l'Aude,
- avec le comité de sport adapté.



Ces rencontres amicales permettent aux personnes de découvrir de nouvelles activités sportives.



## Information importante

Le Département de l'Aude soutient les **sportifs de haut niveau**,  qu'ils soient valides, handisports ou sport adapté.

## Le tour de l'Aude Handisport

Tous les ans,  
le comité départemental handisport  
organise un **raid cyclo** de plus de 200 kilomètres.

Le raid est une course sur une longue distance.



Ce raid cyclo permet de partir à la découverte du Département.

Des ateliers et des rencontres sont organisés  
dans les écoles des villes que traverse le raid.

Ce raid cyclo a aussi pour but  
de provoquer l'intérêt des plus jeunes.

En tandem ou tout autre cyclo,  
vous êtes les bienvenus.



Tous les 2 ans,  
la MDPH accueille au Tour de l'Aude Handisport  
les participants handbike et tandem.

Ce tour existe depuis 2008.

Il est organisé par le **Comité départemental handisport**. 

## Handbike



**MDPH** : **M**aison **D**épartementale pour les **P**ersonnes **H**andicapées.

Vous pouvez aller



sur [le site du comité départemental handisport de l'Aude](#) :

- pour en savoir plus,
- pour participer aux journées et stages découverte,
- pour prendre une licence,
- pour vous inscrire au Tour de l'Aude handisport.



### Information importante

Pour participer au Tour de l'Aude handisport, vous devez obligatoirement avoir :

- un certificat médical,
- une licence handisport.



## Terre de jeux 2024 et sport pour tous

Le Département de l'Aude a reçu le Label **Terre de jeux 2024**.

Ce label est remis aux territoires qui développent et font connaître :

- des activités sportives accessibles à tous,
- les parcours nature de leur territoire.



3 cartes ont été créées.

Ces cartes permettent :

- de faire connaître les différents circuits existants,
- de découvrir les différentes activités sportives,
- de redécouvrir la richesse du territoire.



#ExploreTerreDeJeux2024

**Narbonne**  
Base de Voile

La Nautique

**Difficulté**  
★☆☆

**Type**  
Voile, Paddle

**Distance**  
0 km

Base de Voile La Nautique

Base de Voile La Nautique



TERRE 2024 DE JEUX

AUDE

#ExploreTerreDeJeux2024

**Belflou**  
Base de Voile  
Lac de la Ganguise

**Difficulté**  
★☆☆

**Type**  
Voile, Paddle, Kayak

**Distance**  
0 km

Base de Voile La Ganguise

Base de Voile La Ganguise



TERRE 2024 DE JEUX

AUDE

**#ExploreTerreDeJeux2024**

Département de l'Aude  
Voie Verte

**Difficulté**  
★☆☆

**Type**  
Cyclisme, Equestre, Trail, Hand Bike, Joëlette

**Distance**  
47 km

 Bram  Sainte Colomesur l'Hers




© European Easy-to-Read Logo : Inclusion Europe

Ce document est rédigé en « Facile à lire et à comprendre », méthode européenne permettant une accessibilité des informations aux personnes déficientes intellectuelles, dans tous les domaines de la vie. Ce document a été rédigé par le bureau FALC de l'Esat de Castelnau Le Lez – Unapei 34.