

# Sport en fauteuil roulant: Jeux simples, plaisir garanti

L'activité physique agit de manière déterminante sur la qualité de vie des personnes en fauteuil roulant. Ces quelques exercices de base pour les jeux d'équipe sont divertissants et faciles à mettre en œuvre lors de vos entraînements et leçons.

Le sport en fauteuil roulant poursuit de nombreux autres objectifs, notamment psychologiques et sociaux: il accroît la confiance en soi, améliore l'indépendance, facilite l'intégration et prévient l'apparition de maladies consécutives à la paralysie médullaire.

Un large éventail de sports peut être pratiqué par des personnes en fauteuil roulant. Les exercices proposés posent les fondements des jeux d'équipe, à savoir les déplacements sur le terrain et le maniement de la balle.



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**