



ACTIVITE PHYSIQUE ET SANTE MENTALE



PREAMBULE

Troubles dépressifs, troubles d'anxiété, troubles des conduites alimentaires, dépendance, trouble borderline, burn-out, schizophrénie, bipolarité ... Les problématiques de maladie mentale et de troubles psychiatriques touchent un français sur 5.

Face à cette réalité, l'activité physique se révèle indispensable pour non seulement prévenir l'apparition de troubles, en maintenant l'équilibre psychique, mais également pour diminuer leurs conséquences à court et à long terme. Le lien entre activité physique et santé mentale est aujourd'hui largement reconnu.

Cette formation vise à offrir des solutions concrètes pour allier bien-être mental et exercice physique, et accompagner les professionnels du sport et de la santé dans la prise en charge d'un public en difficulté. Elle vous apportera les connaissances et les outils pratiques pour encadrer la pratique physique et sportive de personnes souffrant de troubles de la santé mentale.

PUBLIC CONCERNE

Cette formation s'adresse aux professionnels des activités physiques (enseignants APA, éducateurs sportifs, masseurs-kinésithérapeutes) souhaitant se former à l'encadrement d'une activité physique et/ou sportive auprès de personnes présentant un trouble de la santé mentale, afin d'accompagner de manière sécuritaire et individualisée la pratique de ce public.

Peuvent encadrer des activités physiques et sportives les personnes détenant un diplôme permettant l'enseignement contre rémunération : enseignant APA, éducateur, /coach sportif (art. L212 du Code du sport.)

NATURE DE LA FORMATION

Acquisition et développement des compétences

Attestation détaillée de fin de formation

PRE-REQUIS

Aucune connaissance spécifiques dans le domaine de l'activité physique adaptée en santé mentale n'est requise.

DUREE

2 jours (14h)

10 -11 octobre 2025

LIEU

Maison Sport Santé

Cosec Eugène Bertucci - St Pancrace

20600 FURIANI

04 95 39 13 37

COÛT INDIVIDUEL

500 € / Prise en charge par l'ARS

Les frais annexes sont à la charge des participants.

SUIVI ET EVALUATION DES ACQUIS DE FORMATION

- Emargement par demi-journée
- Evaluation des acquis sous forme de questionnaire
- Un questionnaire de satisfaction à chaud
- Un questionnaire post-formation pour mesurer la montée en compétence
- Une évaluation à froid, 6 mois après, pour mesurer l'efficacité opérationnelle

- perception et évolution de la santé mentale dans la société actuelle
- politiques de santé publiques associées
- définitions, épidémiologie, facteurs de risque, signes symptômes, traitement/intervention des principaux troubles en santé mentale
 - o dépressions et troubles anxio-dépressifs
 - o trouble borderline
 - o burn out : épuisement professionnel
 - o troubles des conduites alimentaires
 - o troubles addictifs

Analyser le rôle de l'activité physique pour les personnes présentant un trouble de la santé mentale

- bénéfices de l'activité physique : répercussions sur le modèle biopsychosocial
- recommandations et principes sécuritaires
- connaître l'offre de prise en charge existante pour mieux orienter et aider des personnes durant vos interventions
- identifier le rôle et le champ d'intervention des différents acteurs (EAPA, éducateurs sportifs, corps médical)

Concevoir et animer des séances d'activité physique auprès de personnes présentant un trouble mental

- outils d'évaluation et de suivi
- importance d'une posture d'écoute, de réassurance, bienveillante et motivationnelle
- sensibilisation à l'intéroception
- appréhender une situation de crise et faire face aux gestes auto-agressifs : initiation au safety plan

PRINCIPES ET METHODES PEDAGOGIQUES

Un questionnaire de préformation est envoyé aux participants en amont de l'action : identification de leurs attentes et positionnement.

Au cours de la formation, les formateurs utiliseront :

- une pédagogie active et une documentation pédagogique complète
- des études de cas pratiques
- plusieurs temps d'échange ouverts sur les questionnements et les projets des participants



Comité Territorial Sports Pour Tous 20

0620159143

ct.corse@sportspourtous.org

www.formationssportsante.corsica

Organisme de formation certifié Qualiopi et déclaré à la Préfecture de Corse n° 94 20 20879 20