Activités physiques en santé mentale

PSYCHIATRIE ET SANTE MENTALE

Ref : ECSPS08E

Compétences visées

Concevoir et animer des séances d'activités physiques en tenant compte des spécificités psychologiques, physiques et psychosociales des personnes vivant avec un trouble psychique, en vue de favoriser leur rétablissement et d'améliorer leur qualité de vie au sein de la communauté dans laquelle elles évoluent.

Objectifs et contenus

Acquérir ou enrichir le cadre interventionnel d'une activité physique : concepts, clinique et pédagogie

- L'activité physique comme pilier du maintien en santé et vecteur de l'altérité.
- La différenciation entre Sport Codifié et Activités Physiques Santé.
- Le cadre et la réglementation des activités physiques pour des soignants : compétences, limites de l'intervention, responsabilité professionnelle au regard de son diplôme et de son statut.
- La prescription des Activités Physiques Santé en fonction des personnes accompagnées.
- Les grands principes de la physiologie et de la psychologie de l'effort auprès d'une personne souffrant de troubles psychiques.
- L'approche motivationnelle comme soutien à la participation des personnes ou comment faire face à l'anhédonie
- Les ressources physiologiques, cognitives, relationnelles, émotionnelles d'une personne souffrant de troubles psychiques : endurance, plaisir, *coping*, affirmation de soi, maîtrise de soi, *empowerment*, sentiment d'efficacité personnelle, attention, concentration…
- Le groupe et l'activité, supports thérapeutiques : Aire Transitionnelle d'Expérience, co-étayage, proxémie, périmètre de vie, interactions, coopération...
- La posture pédagogique et thérapeutique du soignant : créativité, adaptabilité, sécurité.
- L'animation d'un groupe de patients et la création d'ateliers avec mise en pratique réaliste et adaptée aux personnes.

Analyser les processus interactionnels et la posture soignante lors d'une activité physique

- L'étayage groupal et le portage du groupe.
- L'éthique de l'intervention soignante : le jeu avant l'enjeu, protection et vulnérabilité, autonomie et processus sécurisé, mise à distance de ses propres performances.
- L'analyse réflexive de pratique : à partir de mises en situations professionnelles vécues et l'expérimentation de séances pendant la formation.
- La communication avec l'équipe soignante : écrits soignants, évaluation de l'activité.
- La co-animation avec les enseignants en APA.

Élaborer un atelier à partir d'une fiche-projet

- La fiche-projet : philosophie, objectifs, animateurs, groupe, matériels, temporalité, évaluation, budget.
- L'adaptabilité des activités en fonction des personnes vivant avec un trouble psychique.
- L'évaluation de l'impact des activités physiques sur la personne et sur son quotidien.

Méthodes

- Apports cognitifs et législatifs.
- Exercices d'application.
- Création et expérimentation de séances d'Activités Physiques sur le terrain.
- Analyse de Pratiques sous forme de débriefing collectif.

Personnes concernées

Tout professionnel exerçant en psychiatrie, santé mentale et dans le secteur médicosocial.

Valeur ajoutée

Cette formation permet à chaque professionnel de s'initier et/ou de se perfectionner à l'animation d'Activités Physiques Santé auprès de patients ou résidents présentant des troubles psychiques. Elle s'appuie sur la praticité des apports théoriques par l'expérimentation d'ateliers pendant le temps de formation et leur transfert dans la pratique soignante ou éducative. Elle est construite en conformité avec les recommandations de l'OMS, la stratégie nationale Sport Santé en vigueur, les stratégies Régionales Sport Santé 2024-2028 (en fonction des ARS), le plan Santé Mentale 2025-2030.

Pré-requis

Aucun

Dispositif d'évaluation

L’ÉVALUATION SERA RÉALISÉE À L’AIDE DES CRITÈRES SUIVANTS :

- Les attentes des participants seront recueillies par le formateur lors du lancement de la formation et confrontées aux objectifs de formation.
- Les acquis / les connaissances seront évalués en début et en fin de formation par l’intermédiaire d’un outil proposé par le formateur (quiz de connaissances, questionnaire, exercice de reformulation, mise en situation…).
- La satisfaction des participants à l’issue de la formation sera évaluée lors d’un tour de table, le cas échéant en présence du commanditaire de la formation, et à l’aide d’un questionnaire individuel « à chaud » portant sur l’atteinte des objectifs, le programme de formation, les méthodes d’animation et la qualité globale de l’intervention.
- A distance de la formation : il appartiendra aux stagiaires d’analyser les effets de la formation sur les pratiques individuelles et collectives de travail , notamment lors de leur entretien professionnel. Des outils pourront être suggérés pendant la formation (plans d’action, préfiguration d’un plan d’amélioration des pratiques individuelles et collectives, grille de suivi personnalisé de mesure d’impact…).

À noter

Cette action de formation trouve son originalité dans l'alternance entre des apports conceptuels et des mises en situation sur le terrain. Ainsi, les stagiaires expérimentent et animent par eux-mêmes les différents ateliers coconstruits pendant le temps de formation. Des débriefings collégiaux sont prévus à l'issue de chaque mise en situation.

Pour les stagiaires, une tenue adaptée à la pratique d'activités physiques est nécessaire tout au long de la formation.

Pour la session Inter à Lyon, le tarif inclut les repas de midi.

Cette formation s'appuie sur les recommandations et référentiels suivants

- Recommandations mondiales en matière d'activité physique pour la santé (OMS).
- Recommandations issues de la Stratégie National Sport Santé.
- Recommandations HAS en matière de maladies chroniques et/ou invalidantes.

Formation Inter & Intra

Lyon - Septembre 2025

>> Du 08-09-2025 au 11-09-2025

Intervenant :
BOURELLE Jean-Michel

- Master 2 en Éthique de la santé et communication
- Master 2 Droits des patients
- Infirmier de secteur psychiatrique
- Cadre de santé : Management de proximité en Unités de soins Intra et Extra-Hospitalières
- Formateur en IFSI
- DU de Formateur d'adulte
- Éducateur sportif

Prix
Tarif Inter **1440 €** Net de taxe
Tarif Intra **Nous Contacter**

Lyon - Septembre 2026

>> Du 07-09-2026 au 10-09-2026

Intervenant :
BOURELLE Jean-Michel

- Master 2 en Éthique de la santé et communication
- Master 2 Droits des patients
- Infirmier de secteur psychiatrique
- Cadre de santé : Management de proximité en Unités de soins Intra et Extra-Hospitalières
- Formateur en IFSI
- DU de Formateur d'adulte
- Éducateur sportif

Prix
Tarif Inter **1500 €** Net de taxe
Tarif Intra **Nous Contacter**

Mise à jour le : **02/04/2025**