ACTIVITÉ PHYSIQUE ET SANTÉ MENTALE

DURÉE

2 jours (14h)

Pour connaître les dates et lieux des prochaines sessions, cliquez ici

PRÉ-REQUIS

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

NATURE DE LA FORMATION

Acquisition et développement des compétences.

TARIF

560 € en présentiel
500 € à distance
TVA non applicable, Art. 261-4-4 du CGI

Des dispositifs de prise en charge existent (salariés, indépendants, demandeurs d'emploi...), veuillez nous contacter pour en savoir plus.

Réduction de tarif dans le cadre d'un financement personnel.

PRÉAMBULE

Troubles dépressifs, anxiété, trouble des conduites alimentaires, dépendance, trouble borderline, burn-out... Les problématiques de santé mentale touchent de plus en plus de personnes et peuvent venir perturber les relations personnelles ainsi que la vie professionnelle.

Face à cette réalité, l'activité physique se révèle indispensable pour non seulement prévenir l'apparition de ces troubles en maintenant l'équilibre psychique, mais également diminuer leurs conséquences à court et long terme lorsque leur présence est avérée. En effet, le mouvement aide notamment à réduire les symptômes et leurs comorbidités, à diminuer le risque de rechute, à restaurer une relation de confiance avec le corps et à améliorer le bien-être global.

Pour les professionnels du sport, il est essentiel de comprendre les spécificités de chaque trouble et de savoir comment adapter leur accompagnement afin de répondre aux besoins spécifiques des personnes concernées.

Cette formation vous apportera les connaissances et outils pratiques pour encadrer la pratique physique et sportive de personnes souffrant de trouble de la santé mentale. Vous y découvrirez comment l'activité physique peut véritablement apparaître comme un levier thérapeutique complémentaire, contribuant activement au bien-être psychique de vos pratiquants.

PUBLIC CONCERNÉ

Cette formation s'adresse aux professionnels des activités physiques (enseignants en 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/sportives les personnes détenant un diplôme permettant l'enseignement contre rémunération : enseignant APA, éducateur/coach sportif... (Art. L212.1 du Code du Sport).

OBJECTIFS ET CONTENU

A l'issue de la formation vous serez capable de :

Reconnaître et évaluer les principaux troubles en santé mentale [JOUR 1]

- Perception et évolution de la santé mentale dans la société actuelle
- Politiques de santé publique associées
- Définitions, épidémiologie, facteurs de risque, signes, symptômes, traitement/interventions des principaux troubles en santé mentale :

-Dépression et troubles anxio-dépressifs
-Trouble Borderline
-Burn out : épuisement professionnel et stress
-Troubles des conduites alimentaires
-Troubles addictifs

Analyser le rôle de l'activité physique pour les personnes présentant un trouble de la santé mentale [JOUR 1 et 2]

- Bénéfices de l'activité physique : répercussions sur le modèle biopsychosocial
- Recommandations et principes sécuritaires
- Connaitre l'offre de prise en charge existante pour mieux orienter et aider ces personnes durant vos interventions
- Identifier le rôle et 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 en santé mentale [JOUR 2]

- Outils d'évaluation et de suivi
- L'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 MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Un questionnaire préformation est envoyé aux participants en amont de l'action : il permet d'identifier leurs attentes et de réaliser un positionnement pédagogique grâce à une auto-évaluation initiale des acquis.

Au cours de la formation, le formateur utilisera :

- Des apports théoriques avec utilisation de la pédagogie active et une documentation pédagogique complète ;
- Des études de cas pratiques ;
- Plusieurs temps d'échanges ouverts sur les questionnements et projets des participants.

La formation peut être réalisée en présentiel mais également en visioconférence, c'est-à-dire une séquence interactive synchrone, avec présence constante de la formatrice. Le stagiaire peut solliciter le/la formateur(trice) sur tous les sujets dont il a besoin, en lien avec le contenu de la formation ou bien en lien avec son projet professionnel.

Pour les sessions réalisées en visio-conférence, le mail de convocation transmis 14 jours avant le début de l'action, décrit les modalités de connexion à la plateforme de visio-conférence et indique le lien de connexion pour suivre l'action de formation. Une assistance technique du référent pédagogique est à la disposition du stagiaire pour toute difficulté (réponse sous 48H - jours ouvrés).

SUIVI ET ÉVALUATION DES ACQUIS DE FORMATION

- Une feuille d'émargement pour chaque ½ journée de formation suivie ou un relevé de connexion pour les formations réalisées à distance ;
- Une évaluation des acquis sous forme de questionnaire ;
- Un questionnaire de satisfaction à chaud ;
- Un questionnaire post-formation pour mesurer la montée en compétences ;
- Remise d'une attestation de fin de formation mentionnant les objectifs, la nature, la durée de la formation et les résultats de l'évaluation des acquis ;
- Une évaluation « à froid » 6 mois après la formation, pour en mesurer l'efficacité opérationnelle.

FORMATEUR

Kévin CAPAROS

Master STAPS Réhabilitation APA-Santé
Diplôme Universitaire Douleurs et Motricité Humaine
Diplôme Universitaire Nutrition des Activités Physiques et Sportives
Formation Éducation Thérapeutique du Patient

06 46 79 13 85
polefc@capformationssport.fr
www.capformationssport.com

Organisme de formation certifié Qualiopi, déclaré sous le n°76320069032 auprés du Préfet de Région Occitanie. Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat.