

## LES ACTIVITES PHYSIQUES ET SPORTIVES COMME THERAPEUTIQUES NON MEDICAMENTEUSES EN SANTE MENTALE

**10 et 11 Septembre 2020 de 8H45 à 17H00  
au Centre Pierre de Coubertin**

*Formation dispensée par l'équipe du Centre Pierre de Coubertin*

Contact : 04 90 03 91 75

Au fil des années, de par l'expérience acquise, le Centre Coubertin est devenu plus qu'un hôpital de jour, il est aujourd'hui, le « Centre des Thérapeutiques Physiques et Sportives ».

Cette évolution est le résultat de l'engagement professionnel autour d'un projet d'équipe afin que « les activités physiques et sportives soient une thérapie non médicamenteuse ».

Les activités physiques et sportives que nous pratiquons à Coubertin sont choisies pour leurs qualités thérapeutiques afin qu'elles soient un traitement en elles-mêmes. En parallèle de leurs fonctions de médiation, nous recherchons à ce que l'activité pratiquée soit une « thérapie » pour permettre au patient de traiter de façon ciblée et individualisée les troubles majeurs induisant la souffrance.

Notre travail de soutien et d'accompagnement est de permettre au sujet de :

- Retrouver une interprétation relativement objective et partagée de l'environnement perçu
- Retrouver une appréhension de soi, une image de soi unifiée, stable et durable.
- Réveiller les mécanismes cognitifs de la concentration et de la mémorisation afin d'intégrer les éléments perceptifs

*“Le sport a des vertus thérapeutiques, il soigne, il permet l'amélioration de l'état de santé en transformant les relations, en les rendant signifiantes et symboliques. Il favorise la conquête ou la reprise de la capacité d'exister par rapport à soi-même et aux autres”.<sup>1</sup>*

Les activités physiques et sportives, parce qu'elles mettent le corps en mouvement, parce qu'elles suscitent des situations vécues corporellement, vont être un outil thérapeutique favorable pour tenter de « réparer ou construire » ce qui des fonctions mentales a pu mal s'organiser.

Pour appuyer ce raisonnement, nous citerons Didier Anzieu, qui cite lui-même Sigmund Freud :

*« Freud n'a pas besoin de rappeler un des principes fondamentaux de la psychanalyse selon lequel tout ce qui est psychique se développe en constante référence à l'expérience corporelle ».<sup>2</sup>*

<sup>1</sup> L'information psychiatrique Vol.86 - N°10 - Décembre 2010

<sup>2</sup> Anzieu D. Le Moi-peau – Paris – Dunod-1985

## Objectifs

- Découvrir la spécificité et le fonctionnement du centre des thérapeutiques physiques et sportives
- Permettre une approche des différents axes thérapeutiques possibles avec les activités physiques et sportives
- Comprendre comment les valeurs intrinsèques d'une activité physique et sportive peuvent être thérapeutiques
- Permettre aux participants de saisir et comprendre l'intérêt thérapeutique pour les patients en santé mentale

## Contenu

- Permettre aux participants de vivre des expériences par l'intermédiaire des pratiques physiques et sportives autour de 4 axes thérapeutiques choisis que sont :
  - Se concentrer
  - Se centrer
  - Se distancier
  - Se socialiser
- Recueillir les impressions, les sensations vécues par les participants comme support d'échanges afin d'établir des liens avec la symptomatologie des patients ainsi que les axes thérapeutiques abordés (Des questionnaires seront à remplir).
- Apports théoriques (Un livret vous sera remis en fin de session).

## Public concerné

- **Personnel prenant en charge des patients en santé mentale** : médecins, soignants, éducateurs, aides-soignants, assistantes sociales, ...

## Déroulé des 2 journées

---

### jeudi

#### 8H45 - Accueil des participants

- Présentation des 2 journées
- Présentation du Centre Coubertin
- Recueil des objectifs et attentes des participants
- Echauffement de bienvenue

#### *petite pause*

- Mise en pratique en groupe : nous vous invitons à vivre et partager des expériences d'activités physiques et sportives autour d'un 1<sup>er</sup> thème
- Apports théoriques et échanges

#### 12H00 - Pause repas

#### 13H30 - Reprise avec une dynamisation puis :

- Mise en pratique en groupe : nous vous invitons à vivre et partager des expériences d'activités physiques et sportives autour d'un 2<sup>ème</sup> thème
- Apports théoriques et échanges

#### *petite pause*

- Mise en pratique en groupe : nous vous invitons à vivre et partager des expériences d'activités physiques et sportives autour d'un 3<sup>ème</sup> thème
- Apports théoriques et échanges

#### 17H00 - Clôture de la journée

## vendredi

### 8H45 - Accueil des participants

- Matinée consacrée à différents apports théoriques ainsi qu'aux échanges

### 12H00 - Pause repas

### 13H30 - Reprise avec un échauffement

- Mise en pratique et rencontre autour du 4<sup>ème</sup> thème

### *petite pause*

- Clôture des 2 journées par les observations et remarques des stagiaires

## Modalités générales

---

*Le rythme des 2 journées est soutenu et intense*

- Prévoir une tenue adaptée à la pratique sportive (des vestiaires et douches sont à votre disposition)
- Assurez-vous de ne pas avoir de contre-indication majeure à la pratique d'activité physique et sportive
- Possibilité de restauration au self du personnel au tarif extérieur, ou commerce de proximité
- Veuillez être ponctuel car la journée est dense

## Modalités d'inscription

---

- La participation est gratuite pour le personnel du CH Montfavet (renseigner la « feuille verte », la faire valider par votre encadrement et la remettre au centre de formation continue - pas de remboursement de frais).
- Pour les personnes extérieures, une participation de 300 € (150 €/jour) est demandée (voir avec votre service formation), faire parvenir le bulletin d'inscription à la formation continue du CH Montfavet
  - une convocation vous sera envoyée
  - une attestation de présence vous sera fournie le jour de la formation

**BULLETIN D'INSCRIPTION**

**LES ACTIVITÉS PHYSIQUES ET SPORTIVES COMME  
THÉRAPEUTIQUES NON MÉDICAMENTEUSES EN SANTÉ MENTALE**

**10 et 11 Septembre 2020 de 8H45 à 17H00**

**au Centre Pierre de Coubertin**

**RENSEIGNEMENTS STAGIAIRE**

NOM ..... Prénom .....

Profession .....

Adresse personnelle .....

Code postal ..... Ville .....

tel ..... email .....

Nom et adresse de l'employeur .....

**MODALITES D'INSCRIPTION**

**personnel du Centre hospitalier de Montfavet (gratuit)** - joindre une feuille verte de demande de formation

**autres (300 €)** Je déjeunerai au restaurant du personnel : OUI  NON

Bulletin d'inscription à renvoyer à :

Centre hospitalier de Montfavet  
Centre de formation continue  
Avenue de la Pinède  
CS 20107  
84918 AVIGNON CEDEX 9

Contact : Sylvie RANSON – 04 90 03 94 80 – [sylvie.ranson@ch-montfavet.fr](mailto:sylvie.ranson@ch-montfavet.fr)

Fait à ..... le ..... Signature