# Animer des activités physiques et sportives thérapeutiques

L'activité physique est aujourd'hui reconnue comme un levier thérapeutique à part entière en santé mentale, au-delà du seul bien-être physique. Cette formation, pratique et vécue dans le corps, donne aux équipes les repères et les outils pour concevoir, sécuriser et animer des séances adaptées aux patients.

## Objectifs

- Connaître les bienfaits du sport sur la santé mentale (données scientifiques)
- Adapter des activités physiques selon les pathologies et capacités des patients
- Concevoir et animer des séances en sécurité
- Utiliser l'activité physique comme support de médiation thérapeutique
- Évaluer les effets et intégrer l'activité dans le projet de soin

### Le + de la formation

Une formation pratique et vécue « dans le corps », pour repartir avec des séances types immédiatement transposables en unité de soin.

## Public concerné et pré-requis

- Personnel soignant et paramédical souhaitant intégrer ou renforcer l'activité physique comme support thérapeutique.

## Programme

**Jour 1**

- Les bienfaits du sport sur la santé mentale : données scientifiques et mécanismes (neurobiologie, régulation émotionnelle, estime de soi)
- Activité physique et pathologies psychiatriques : indications, contre-indications, précautions
- Évaluer les capacités et limites du patient avant une séance
- Panorama des activités physiques adaptées (marche, relaxation en mouvement, sports collectifs adaptés, activités cardio douces)

**Jour 2**

- Concevoir une séance : objectifs, structure, progressivité, sécurité
- Gestion des risques et conduite à tenir en cas d'incident
- Mise en pratique : conception d'une séance type en sous-groupes

**Jour 3**

- Utiliser l'activité physique comme support de médiation thérapeutique
- Animer une séance en conditions réelles (mise en situation pratique)
- Évaluer les effets d'une séance et ajuster le projet de soin
- Intégrer l'activité physique dans le parcours de soin pluridisciplinaire

## Votre intervenant

Référent sport, médecin

## Notre démarche

Nos méthodes s'appuient sur une pédagogie active et participative, pouvant associer, apports théoriques, échanges d'expériences, études de cas et mises en situation professionnelles.

Les méthodes pédagogiques sont adaptées aux objectifs de la formation, afin de favoriser l'acquisition des compétences et la transposition dans les pratiques professionnelles

En savoir plus sur notre approche pédagogique ICI

### Livrables

- Un livret pédagogique remis à chaque participant

### Evaluation

- Positionnement du niveau de chacun en préambule
- Évaluation de la progression pendant la formation
- Évaluation finale de l'atteinte des objectifs

À noter que la présence à l'ensemble des séances de formation est nécessaire pour l'atteinte des objectifs de la formation. Les stagiaires et l'intervenant seront ainsi tenus de signer une feuille d'émargement pour chaque demi-journée de formation suivie.

# Demande de devis

Name

Ce champ n’est utilisé qu’à des fins de validation et devrait rester inchangé.

Civilité

Mme

Nom(Nécessaire)

Prénom(Nécessaire)

Nom de l'établissement / structure(Nécessaire)

Téléphone(Nécessaire)

E-mail(Nécessaire)

Fonction(Nécessaire)

Adresse

Code postal(Nécessaire)

Ville

Objet

Formation en inter-établissements

Nombre de personnes à former

Période souhaitée

Commentaire(Nécessaire)

Je souhaiterais avoir de plus amples informations.

Pourriez-vous me recontacter s’il vous plait ?

Je souhaite être rappelé(e)

☐ Je souhaite être rappelé(e)

Conformément au Règlement Européen 2016/679 du 27 avril 2016 sur la protection des données personnelles, les informations vous concernant sont destinées à Infor Santé, responsables du traitement. Vous disposez d'un droit d'accès, de rectification, de portabilité et de suppression des données qui vous concernent. Vous pouvez l'exercer en adressant un e-mail à l'adresse électronique suivante : rgpd@avenirsanteformation.fr. (Merci de ne pas ajouter d’informations personnelles ou sensibles) En savoir plus ici

Envoyer

## Inter

**Jours :** 3 jours

**Tarif :** 980€ - Déjeuner offert

## Paris

**Date(s) :**

• 28, 29 et 30 Avril 2027
• 8, 9 et 10 Novembre 2027

## Intra

**Jours :** 3 jours

**Tarif :** Devis personnalisé sur demande

**Dans votre établissement** - Partout en France

Demande de contact
Demande de devis

Dernière modification le 2 novembre 2026 à 17h09

---

INFORSANTE
50 rue Tudelle - 45100 ORLEANS
02 38 84 67 67
contact@formasante.fr