

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

Formation active et expérientielle : les participants vivent eux-mêmes les exercices proposés avant de les animer, alternant apports théoriques courts, mises en pratique corporelles et retours d'expérience en groupe.

Livrables

- Un livret pédagogique remis à chaque participant

Evaluation

- 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.
- Les compétences seront évaluées, par le formateur, au fur et à mesure de la formation afin de valider leur acquisition.

Demande de devis

Comments

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 21 septembre 2026 à 10h04

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