

# APPORTS DE LA PSYCHOLOGIE DU SPORT DANS L'ACCOMPAGNEMENT DU SPORTIF BLESSE

*Approche bio-psycho-sociale*

Être capable d'intégrer l'aspect psychologique dans l'accompagnement et le suivi du sportif afin d'optimiser la réathlétisation, la prévention et de pouvoir réorienter le patient si nécessaire.

## **Public et Prérequis**

Formation ouverte aux masseurs-kinésithérapeutes (D.E. ou A.E.)

Maximum 12 stagiaires

Lors de la dernière session, le taux de satisfaction du groupe s'élevait à :

**NOUVELLE FORMATION**

## **Présentation de la formation**

Au-delà des conséquences physiques, les blessures peuvent engendrer des défis psychologiques majeurs et impacter les processus physiologiques de cicatrisation.

Comprendre ces aspects et soutenir la santé mentale des sportifs blessés revêt une importance cruciale dans l'accompagnement du sportif blessé.

Cette formation a pour objectif d'explorer les différentes réactions émotionnelles et psychologiques qui surviennent chez les sportifs blessés, ainsi que les stratégies d'adaptation et les interventions psychologiques possibles.

## Programme de formation

- Savoir évaluer la détresse psychologique afin d'éviter impact négatif sur le processus de rééducation.
- Savoir accompagner un athlète blessé dans le deuil de la blessure et sur la gestion émotionnelle.
- Savoir guider l'athlète dans la restructuration cognitive des croyances limitantes.
- Savoir construire et mener une séance d'imagerie mentale spécifique à la réathlétisation.
- Savoir adapter sa communication pour diminuer l'anxiété et favoriser l'adhésion au programme de rééducation

## Moyens pédagogiques et pratiques

- Lieu : salle adaptée à l'effectif
- Séquences théoriques avec supports photocopiés et livret bibliographique fournis aux stagiaires et projection d'un diaporama. Temps d'échanges prévus et adaptation aux besoins des stagiaires.
- Ateliers pratiques (binôme, trinômes) avec mise en situation et débriefing des comportements attendus, retour immédiat du formateur.

## Modalités de suivi de l'exécution du programme et d'évaluation

- Feuilles d'émargement (par ½ journées) : signature des participants et contre-signature du formateur.
- Évaluation des apports de la formation :
  - o Pré et Post-test
  - o Quizz – questionnaires
  - o Échanges autour des cas rencontrés lors de la pratique
- Questionnaire de satisfaction de fin de formation

## Accès aux personnes handicapées

Attestation d'accessibilité recevant du public (ERP 5<sup>ème</sup> catégorie)

### Dates - Lieu - Tarifs

**Le Métayer Corentin**  
**Préparateur mental**

Prise en charge DPC ou FIF-PL (En cours de validation)

**14h – 2x7h**  
**9h00-17h00**

## Programme détaillé de la formation

JOUR 1	CONTENUS	PÉDAGOGIE	
	<b>OBJECTIF PEDAGOGIQUE INTERMEDIAIRE :</b> Être capable de situer le patient dans le processus de deuil		
9h00	Accueil des stagiaires Présentation des contenus de formation et des objectifs Echange sur le contexte et les besoins individuels	<b>ÉCHANGES</b> <b>METHODE ACTIVE</b> <b>REFLEXIVE</b>	Remise du support bibliographique Tour de table Questionnements
9h45	La communication comme premier outil et l'écoute active	<b>MAGISTRALE</b> <b>EXPERIMENTALE</b>	Mise en situation des stagiaires Atelier en binôme
10h30	<b>PAUSE</b>		
10h45	Stress et système immunitaire	<b>MAGISTRALE</b>	Projection de diaporama
11h30	Le modèle ABCDE issu de la psychologie positive	<b>DEMONSTRATIVE</b> <b>INTERROGATIVE</b> <b>EXPERIMENTALE</b>	Mise en situation des stagiaires Atelier individuel sur les croyances limitantes
12h30	<b>REPAS</b>		
13h30	Comprendre le processus du deuil	<b>MAGISTRALE</b>	
14h00	Identification des états psychologiques afin de situer le patient dans le processus	<b>METHODE ACTIVE</b> <b>REFLEXIVE</b>	Etudes de cas
14h45	<b>PAUSE</b>		
15h00	Construire une imagerie mentale : grands principes	<b>MAGISTRALE</b> <b>DEMONSTRATIVE</b> <b>EXPERIMENTALE</b>	Mise en situation des stagiaires Atelier en binôme
16h30			
17h00	<b>Evaluation de fin de journée</b>	<b>ÉCHANGES</b>	Questions-réponses Participation active des stagiaires

JOUR 2	CONTENUS	PÉDAGOGIE	
	<b>OBJECTIF PEDAGOGIQUE INTERMEDIAIRE :</b> Être capable d'accompagner le patient dans le processus de deuil		
9h00	Accueil des stagiaires Retour sur les objectifs individuels Retour sur les concepts abordés lors de la première journée + questions éventuelles	ÉCHANGES	Remise du support bibliographique Tour de table Questionnements
10h00	Le rôle du kinésithérapeute dans le processus de deuil	HEURISTIQUE	Mise en situation des stagiaires Atelier en binôme
<b>PAUSE</b>			
10h30 10h45	L'épisode de blessure vécu comme un traumatisme	MAGISTRALE INTERROGATIVE	Projection de diaporama
11h30	Construire une imagerie mentale dans un objectif de guérison	EXPERIMENTALE METHODE ACTIVE	Mise en situation des stagiaires Atelier individuel sur croyances limitantes
12h30	<b>REPAS</b>		
13h30	Les professionnels existants pour un accompagnement complémentaire	INTERROGATIVE MAGISTRALE	Projection de diaporama
14h00	Impact de la peur de récurrence sur les compétences attentionnelles et la performance	METHODE ACTIVE	Etudes de cas
14h45	<b>PAUSE</b>		
15h00	L'imagerie mentale pour diminuer l'anxiété de re blessure	EXPERIMENTALE METHODE ACTIVE	Mise en situation des stagiaires Binômes
16h30			
17h00	<b>Evaluation de fin de journée</b>	ÉCHANGES	Questions-réponses Participation active des stagiaires