Apports de la psychologie du sport dans l’accompagnement du sportif blessé (C. LE METAYER)

Objectifs

- Savoir évaluer la détresse psychologique afin d’éviter l’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.

Formateur.trice

Corentin Le Métayer

Préparateur mental

Tarifs

Nous contacter pour un devis

Organisation

Construction du groupe :
12 personnes

Public et Prérequis

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

Contenu

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.

Moyens pédagogiques et pratiques

- Lieu : salle adaptée à l'effectif
- Séquences théoriques avec supports polycopiés 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.
- Questionnaire de satisfaction de fin de formation
- Évaluation des apports de la formation :
    - Pré et Post-test
    - Quizz – questionnaires
    - Échanges autour des cas rencontrés lors de la pratique

Accès aux personnes handicapées

Attestation d'accessibilité recevant du public (ERP 5ème catégorie).

Programme détaillé de la formation

Jour 1	Contenus	Pédagogie	
	OBJECTIF PEDAGOGIQUE INTERMEDIAIRE : Être capable de situer le patient dans le processus de deuil		
09h00 09h45	Accueil des stagiaires Présentation des contenus de formation et des objectifs Echange sur le contexte et les besoins individuels	**ÉCHANGES** **METHODE** **ACTIVE REFLEXIVE**	Remise du support bibliographique Tour de table Questionnements
09h45 10h30	La communication comme premier outil et l'écoute active	**MAGISTRALE** **EXPERIMENTALE**	Mise en situation des stagiaires Atelier en binôme
	Pause		
10h45 11h30	Stress et système immunitaire	**MAGISTRALE**	Projection de diaporama
11h30 12h30	Le modèle ABCDE issu de la psychologie positive	**DEMONSTRATIVE** **INTERROGATIVE** **EXPERIMENTALE**	Mise en situation des stagiaires Atelier individuel sur les croyances limitantes
	Repas		
13h30 14h00	Comprendre le processus du deuil	**MAGISTRALE**	
14h00 14h45	Identification des états psychologiques afin de situer le patient dans le processus	**METHODE** **ACTIVE REFLEXIVE**	Etudes de cas
	Pause		
15h00 16h30	Construire une imagerie mentale : grands principes	**MAGISTRALE** **DEMONSTRATIVE** **EXPERIMENTALE**	Mise en situation des stagiaires Atelier en binôme
16h30 17h00	Evaluation de fin de journée	**ÉCHANGES**	Questions-réponses Participation active des stagiaires
Jour 2	**Contenus**	**Pédagogie**	
	OBJECTIF PEDAGOGIQUE INTERMEDIAIRE : Être capable d'accompagner le patient dans le processus de deuil		
09h00 09h30	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

09h30 10h30	Le rôle du kinésithérapeute dans le processus de deuil	**HEURISTIQUE**	Mise en situation des stagiaires Atelier en binôme
	Pause		
10h45 11h30	L'épisode de blessure vécu comme un traumatisme	**MAGISTRALE** **INTERROGATIVE**	Projection de diaporama
11h30 12h30	Construire une imagerie mentale dans un objectif de guérison	**EXPERIMENTALE** **METHODE ACTIVE**	Mise en situation des stagiaires Atelier individuel sur les croyances limitantes
	Repas		
13h30 14h00	Les professionnels existants pour un accompagnement complémentaire	**INTERROGATIVE** **MAGISTRALE**	Projection de diaporama
14h00 14h45	Impact de la peur de récidive sur les compétences attentionnelles et la performance	**METHODE ACTIVE**	Etudes de cas
	Pause		
15h00 16h30	L'imagerie mentale pour diminuer l'anxiété de re blessure	**EXPERIMENTALE** **METHODE ACTIVE**	Mise en situation des stagiaires Binômes
16h30 17h00	Evaluation de fin de journée	**ÉCHANGES**	Questions-réponses Participation active des stagiaires