# 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

**Note** 

#### **Tarifs**

Coût de la formation - Tarif : 575€

## Organisation

Construction du groupe : 12 personnes

Du 23 au 24 octobre 2025 - Mulhouse

14h / 2 jours

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



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

