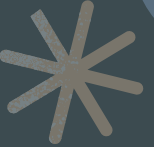
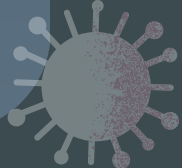
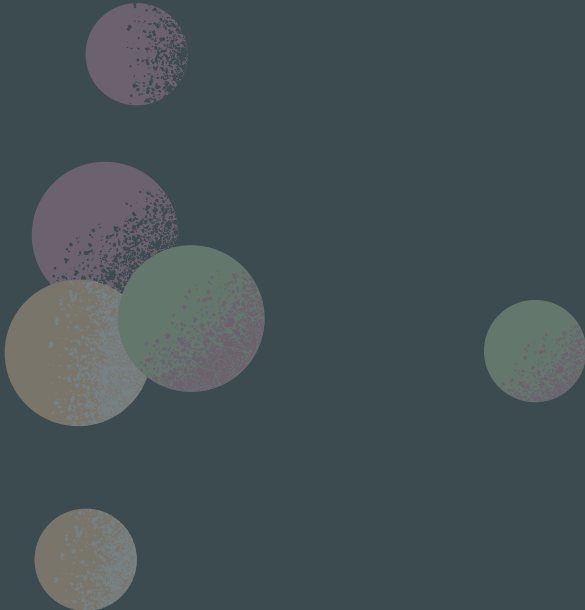
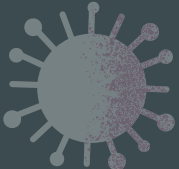
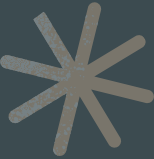
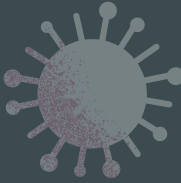
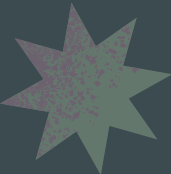


Quand psychologue et
enseignant APA font équipe

Muscler son corps,
débloquer son esprit!





1

Objectif : Concilier l'activité physique adaptée et la psychologie...

2

...Comment ? En se centrant sur les concepts suivants : Préparation mentale et psychologique...

3

...En proposant un programme de 6 semaines...

1

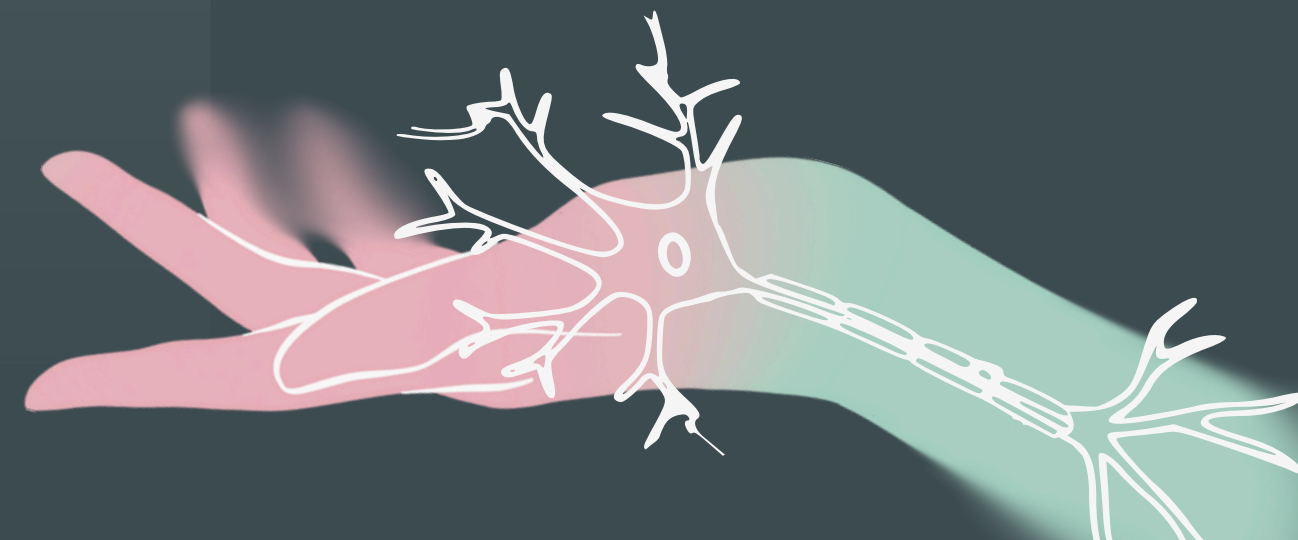
Vision globale

Meilleure compréhension du
patient et de son
environnement

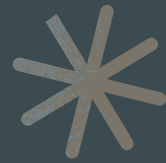
Exploiter tout son potentiel

Créer des conditions
favorables à la pratique

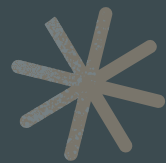
Renforcer le lien corps/esprit



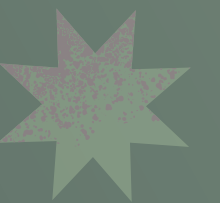
2



Préparation mentale



Préparation psychologique



Présentation de Marie

Jeune femme
d'une vingtaine
d'années



Bénéficie du
Kaftrio



Bonne fonction
respiratoire et
digestive



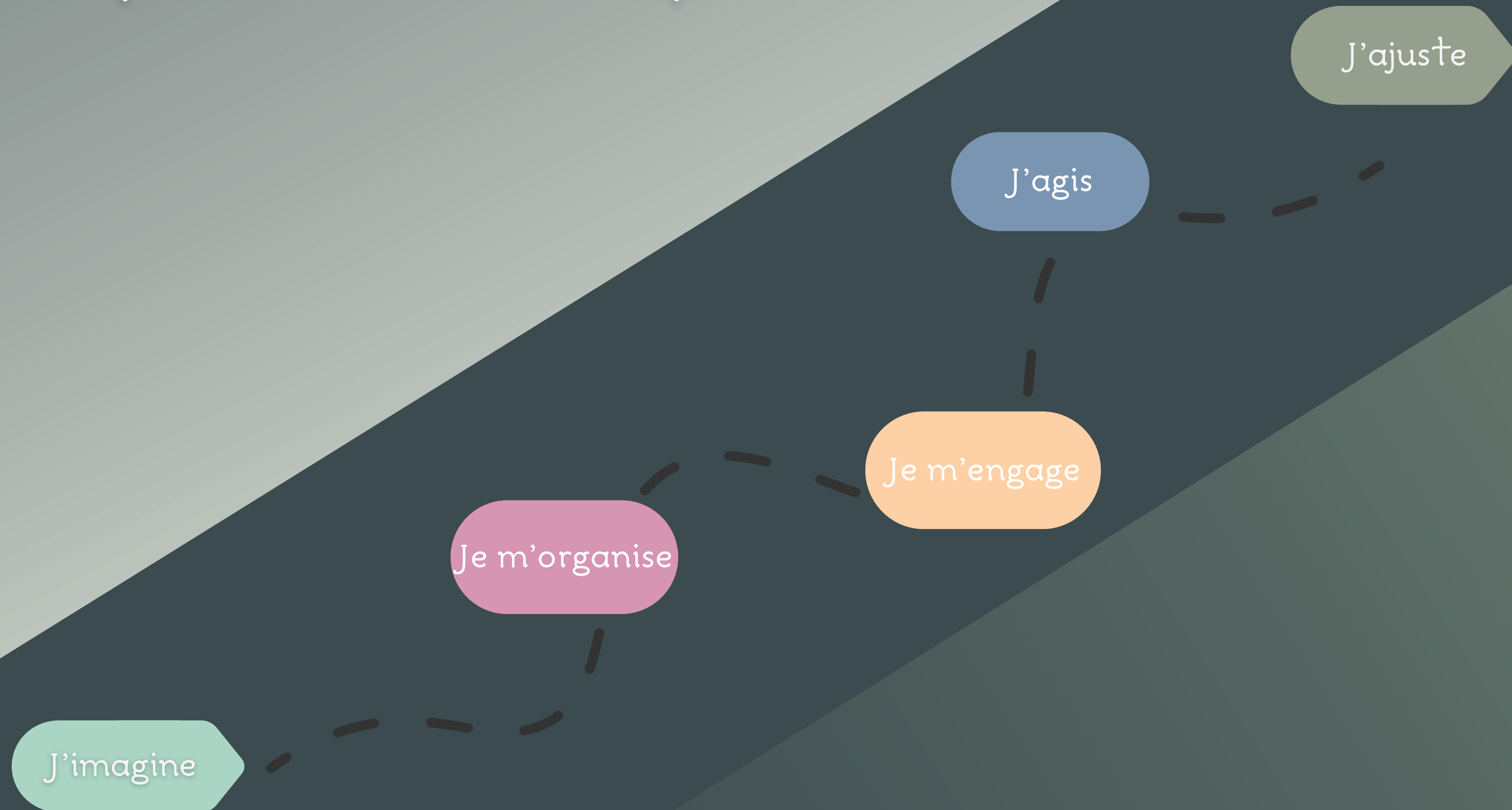
Sportive

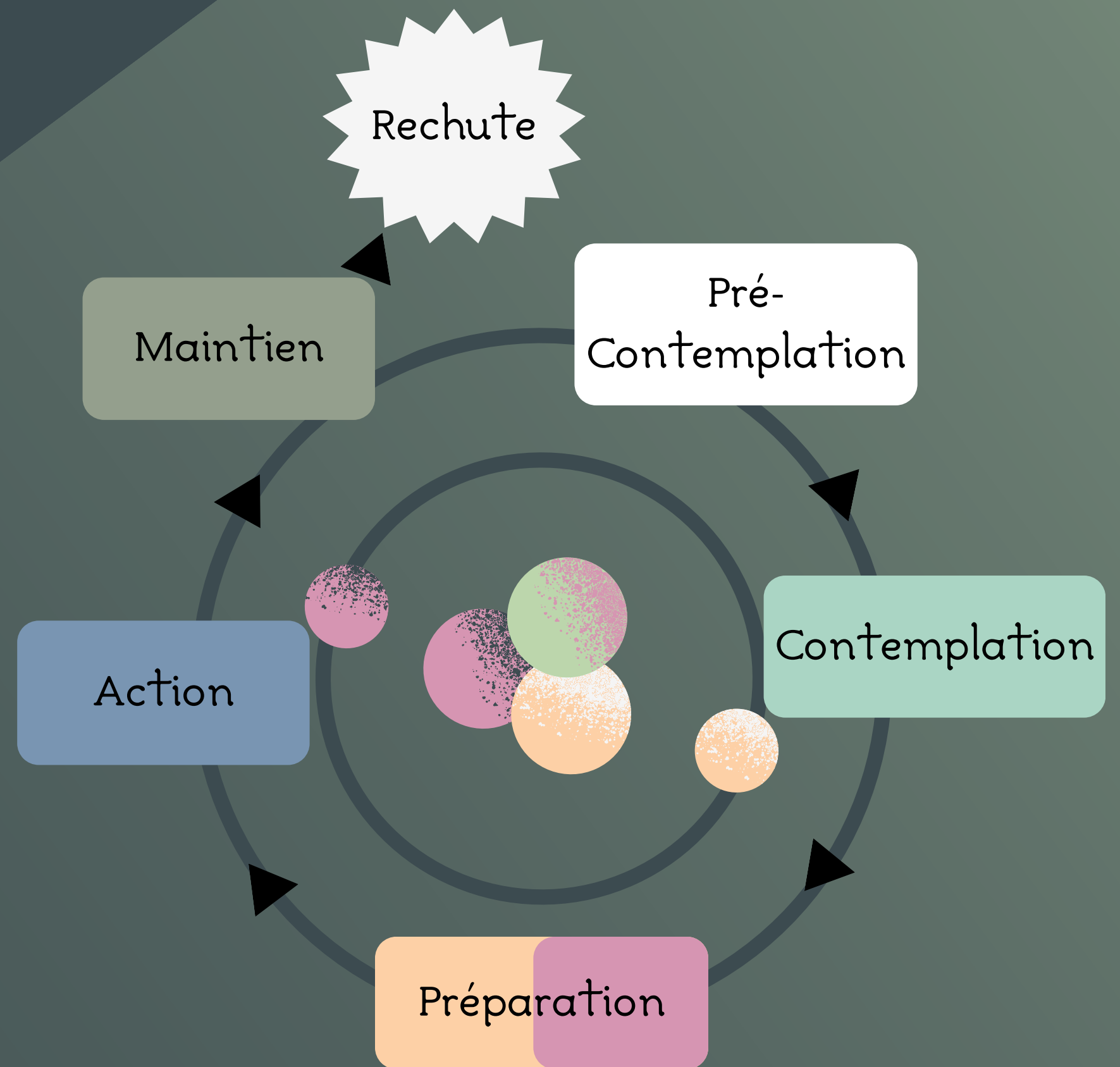


Étudiante en droit



Les cinq domaines de compétences





Modèle Transthéorique de changement

Ladune, R. 2023. Promotion de l'activité physique chez les patients atteints de Mucoviscidose (Thèse de doctorat).

Modèle transthéorique du changement de comportement d'après Prochaska & Diclemente (1983)



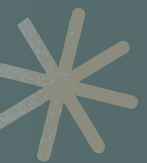
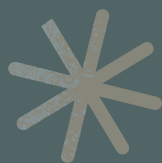
4 habilités mentales

L'imagerie

La gestion des objectifs

La Relaxation & la
stimulation

Le dialogue interne



Programme sur 6 semaines

Bilan initial

BEP en présentiel

EAPA, 30 minutes

Entretien

Les 5 repères de
parcours

Les 4 Habilités
mentales

Psychologue 30
minutes

Entretien

Questionnaire

Semaine 1

2 séances visio ou
CRCM ou domicile

SMS motivationnel
SMS feedback du
patient

Entretien
psychologue
(téléphone ou visio)

Semaine 2

1 séance avec EAPA
et 1 en autonomie

SMS motivationnel
SMS feedback du
patient

Entretien EAPA
(téléphone ou visio)

Semaine 3

0 à 1 séance avec
EAPA et 1 à 2 en
autonomie

Entretien
psychologue
(téléphone ou visio)

Semaine 4

2 séances en
autonomie

Entretien EAPA
(téléphone ou visio)

Bilan final

BEP en présentiel

EAPA, 30 minutes

Entretien

Les 5 repères de
parcours

Les 4 Habilités
mentales

Psychologue 30
minutes
Entretien

Bilan initial : Questionnaire

☐ Dépassement de soi
Confiance en soi

☐ Visualiser

☐ Stress Emotions

☐ Sommeil

☐ Douleurs

☐ Fixation d'objectifs

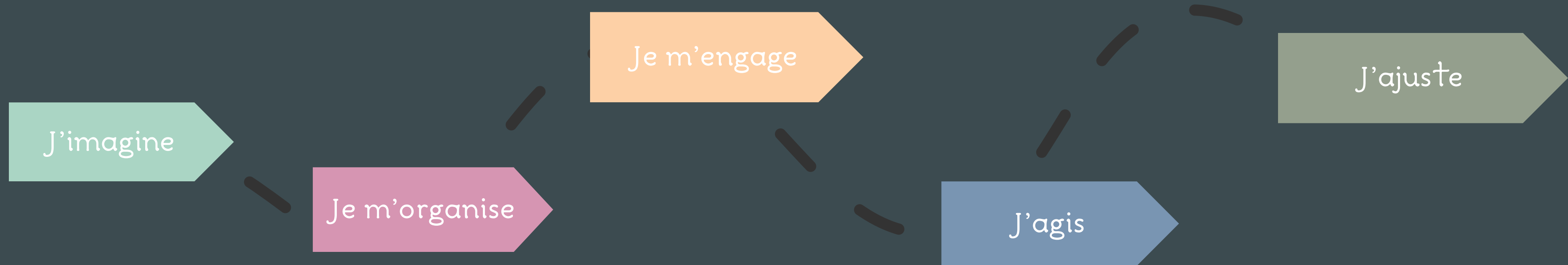
☐ Relaxation Détente

☐ Hydratation Alimentation

☐ Motivation

☐ Planifier

Les cinq repères



Tir à l'arc

“2 séances/semaine
Maîtriser et perfectionner
le geste”
“Réussir à avoir une large
moyenne de flèches dans
la zone de réussite”

Salle de sport

“2 séances/semaine
Avoir un corps plus fit
Ressentir un dos plus
léger”

Tir à l'arc

“Y aller un jour où pas
beaucoup de cours”
“Prévoir un moment dans
le week-end pour y aller”

Salle de sport

“1x en fin de journée
quand je finis pas trop
tard”

Tir à l'arc

“Mettre en place un
moyen de motivation
pour y aller même quand
j'ai du travail”

Salle de sport

Idem

“Une bonne playlist, pas trop calme”

“Un temps de lecture”

“Meilleure capacité de travail, de concentration après”

La Relaxation
&
la stimulation



La gestion
des objectifs



Tir à l'arc

“Maîtrise du geste à 30m”

“Prendre mon temps entre chaque flèche”

“Maîtrise de la patience”

Salle de sport

“Renforcement dos / lombaires”

“Endurance en vue d'un potentiel hyrox l'été 2026”

“Corps plus fit, plus tonique”



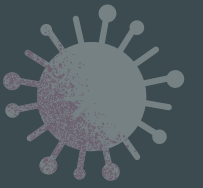
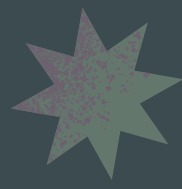
L'imagerie



Le dialogue
interne

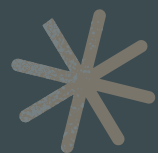


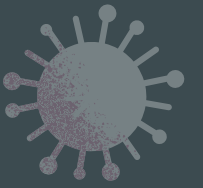
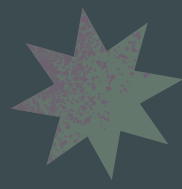
“Allez ! Go ! Ca va te faire du bien, tu seras fière de toi et tu seras plus productive”



Étude qualitative: Résultats

Barrières à l'Activités physiques	Barrières Physiques	Fatigue engendrée par l'AP	?
		Contraintes respiratoires	✗
	Barrières Psychologiques	Perceptions négatives de l'AP	✗
		Manque de capacités physiques perçues	✗
		Manque de motivation et d'intérêt	?
	Barrières Environnementales	Priorités Concurrentes	✓
		Manques d'offres adaptées en APA	✗
		Manque de Soutien Social	✗ ?





Étude qualitative: Résultats

Facilitateurs à l'Activité physique

Facilitateurs physiques

Bénéfices physiques respiratoires



Préparation à la greffe



Amélioration de l'état physique général



Facilitateurs Psychologiques

Perception positives de l'AP



Augmentation de l'estime de soi et du sentiment d'accomplissement

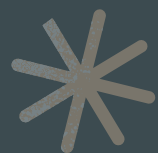


Facilitateurs Environnementaux

Soutien Social



Offres en AP



BELIEVE IN YOURSELF

Semaine 1

2 séances supervisées
en salle de sport

SMS motivationnel
24h avant
SMS feedback 24/48h
après

Entretien
psychologue

“La séance de la Flemme ?”

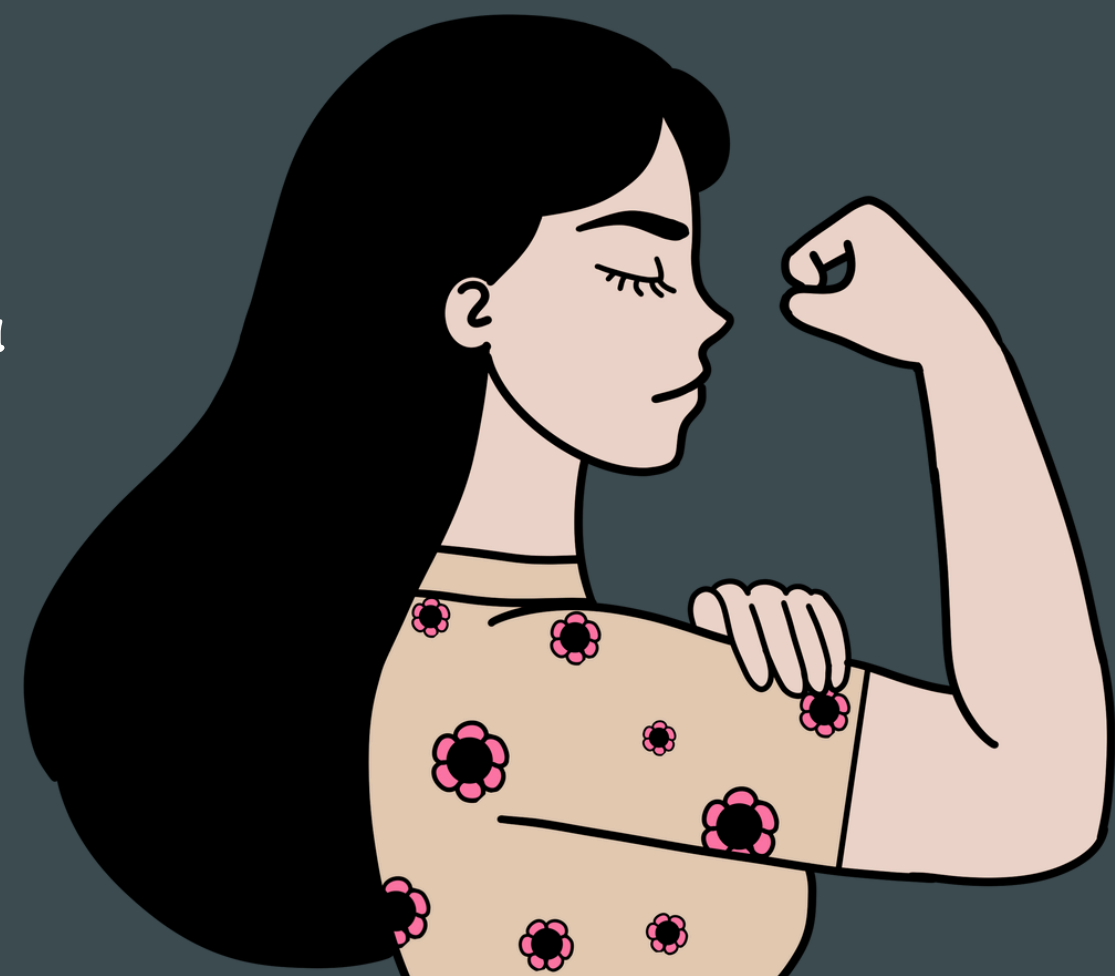
“Plaisir”

“ J’ai senti mes muscles travailler”

“Allez ! Go ! Ca va te faire du bien. Tu seras fière de
toi et tu seras plus productive”

“Je suis contente d’avoir réussi à courir jusqu’à
10km/h, je n’ai pas trop perdu depuis le temps”

Créer un environnement psychique sécurisant : “un
cocoon”



BELIEVE IN YOURSELF

Semaine 2

1 séance supervisée en
salle de sport et 1 en
autonomie de tir à l'arc

Une séance
supplémentaire en salle
de sport

SMS motivationnel
24h avant

SMS feedback 24/48h
après

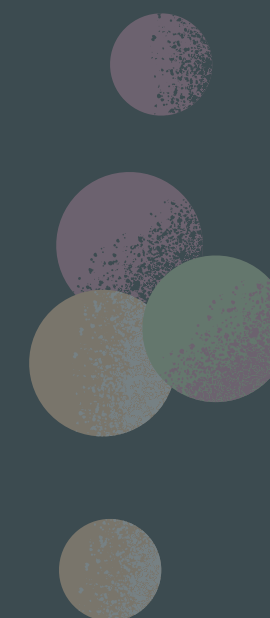
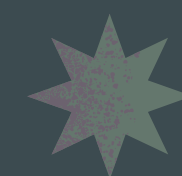
“Je n’ai pas dormi cette nuit et j’ai pas très faim”

“Réexpliquer la muco!”

“J’ai oublié ma serviette dans le vestiaire...”

“J’ai oublié mes feux de voiture...”

“allez on coupe pour aujourd’hui, ça sera déjà très bien!”



BELIEVE IN YOURSELF

Semaine 3

0 à 1 séance avec
EAPA et 1 à 2 en
autonomie

Entretien
psychologue
(téléphone ou sms)

SMS motivationnel
24h avant
SMS feedback
24/48h après



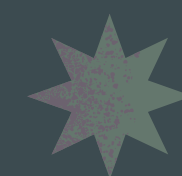
“Tu connais tes déclencheurs pour te motiver, phrases internes, préparation tenue, musique etc...”



“ Merci de me rappeler mes objectifs, ça fait du bien.”



“Bon pas de sport ce soir.... mais motivée pour demain matin!”

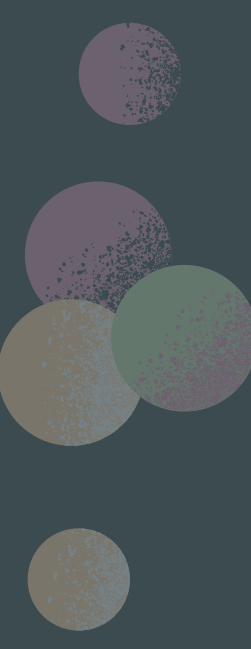


BELIEVE IN YOURSELF



“Salut, probabilité de placer les deux séances en autonomie cette semaine?”

SMS Mardi:



Semaine 4

1 séance en autonomie

Entretien EAPA
(téléphone ou sms)

SMS motivationnel
24h avant
SMS feedback
24/48h après

Entretien psychologue
(téléphone ou visio)



“ça va passer mais plutôt vendredi aprèm.. j’ai plein de choses en fin de journée cette semaine...”



“ok tu gères, même si c’est une séance plus légère, le but étant de ritualiser les séances dans la semaine.”

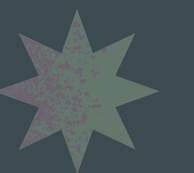
SMS Dimanche:



“Salut Yann, j’ai réussi seulement 1/2...”



“C’est déjà bien, le but étant de faire pareil cette semaine, minimum 1/2 , optimisation 2/2.”



Programme réel

Bilan initial

BEP en présentiel

EAPA, 30 minutes

Entretien

Les 5 repères de
parcours

Les 4 Habilités
mentales

Psychologue 30
minutes

Entretien
Questionnaires

Semaine 1

2 séances supervisées
en salle de sport

SMS motivationnel

24h avant

SMS feedback 24/48h
après

Entretien
psychologue
(téléphone ou visio)

Semaine 2

1 séance supervisée en
salle de sport et 1 en
autonomie de tir à
l'arc

une séance
supplémentaire en
salle de sport

SMS motivationnel
24h avant
SMS feedback 24/48h
après

Semaine 3

0 à 1 séance avec
EAPA et 1 séance
autonomie

Entretien
psychologue
(téléphone ou visio)

SMS motivationnel
24h avant
SMS feedback
24/48h après

Semaine 4

1 séance en
autonomie

Entretien EAPA
(téléphone ou sms)

SMS motivationnel
24h avant
SMS feedback
24/48h après

Entretien psychologue
(téléphone ou visio)

Bilan final

BEP en présentiel

EAPA+
psychologue,
30 minutes
Entretien
Les 5 repères de
parcours
Les 4 Habilités
mentales

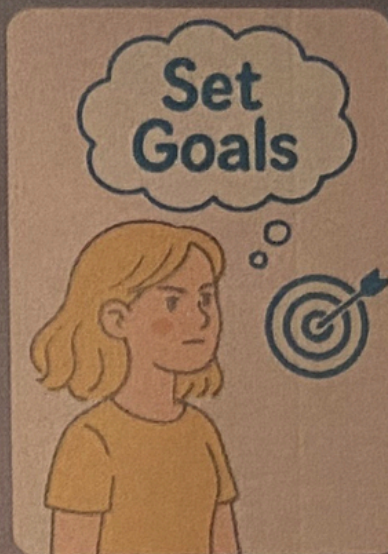
Bilan final



Thanks for watching !

- une bonne playlist, pas trop calme
- un temps de lecture après
- meilleure capacité de travail, de concentrat' après
- savoir que je vais me débâler et évacuer

motivati



Tir à l'arc

- maîtrise du geste à 30 m
- prendre mon temps entre chaque flèche
- maîtrise de la patience

Objectif

Salle de sport

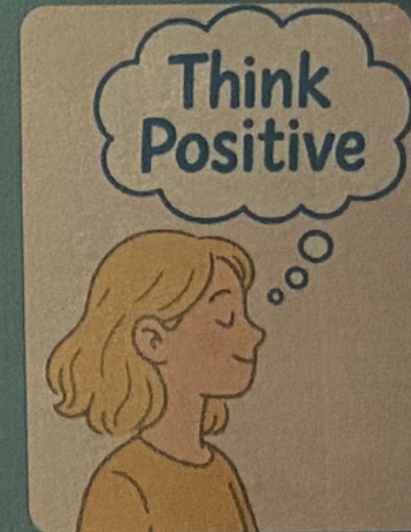
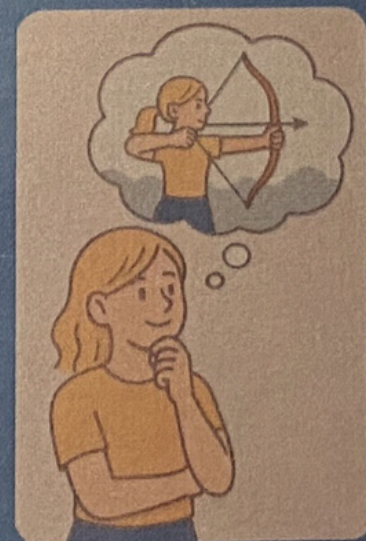
- renforcement des lombaires
- endurance en vue d'un potentiel hyrox l'été 2026
- corps plus "fit", plus tonique

SALLE DE SPORT

- Commencer par du cardio pour lancer mon corps
- continuer avec des exos de poids par essayer d'augmenter progressivement la charge

TIR À L'ARC

- temps de discussion avec les archers pendant préparation du matériel et montage de l'arc
- souffler avant chaque flèche et me concentrer pour avoir une zone de réussite homogène.



"Allez! Go! Ça va te faire du bien, tu seras fière de toi et tu seras plus productive!"

rense positive

"Va t'épuiser à la salle pour évacuer ta colère!!!"

Les cinq repères

J'imagine

ce que je veux faire

Je m'organise

Je m'engage

J'agis

J'ajuste

TIR À L'ARC

- 2 séances/semaine
- maîtriser et perfectionner le geste

• réussir à avoir une large moyenne de flèches dans la zone de réussite

SALLE DE SPORT

- 2 séances/semaine
- avoir un corps plus "fit" d'ici décembre
- ressentir un dos plus léger

TIR À L'ARC

- y aller un jour où pas beaucoup de cours
- prévoir un moment dans le week-end pour y aller

SALLE DE SPORT

- 1x en fin de journée qd je finis pas trop tard

TIR À L'ARC

- à mettre en place un moyen de motivation pour y aller même quand j'ai du travail

SALLE DE SPORT

- " "
- à être focus sur mon objectif d'un dos musclé, d'abdos tracés.

TIR À L'ARC

- Je me laisse pas le temps de réfléchir quand je décide d'y aller

SALLE DE SPORT

- " "
- Je pense aux situations qui me donne envie d'arriver + musique

TIR À L'ARC

- en fonction de la charge de travail avec les cours

SALLE DE SPORT

- " "