Cofinancé par le
programme Erasmus+
de l'Union européenne

SPHERE

SPORT HEALING REHABILITATION

TRAINING GUIDELINES

Partners

Copyright © SPHERE – Sport Healing Rehabilitation. 2019.

Pour les besoins de citation, veuillez utiliser ce qui suit :

Fernando Cross-Villasana, Jürgen Beckmann, Paul Sellars, Diane Crone, Stefania Cerino, Santo Rullo, Francesca Cirulli, Stefano Moliterni, Valerio Di Tommaso, Sampsa Kivistö, Alberto Bichi, Tatjana Udovic, Jonathan Garside (2019). SPHERE - Sport Healing Rehabilitation / Training Guidelines. Octobre 2019.

Pour suivre l'avancement du projet SPHERE, vous pouvez consulter le site : www.ecos-europe.com/sphere

Cofinancé par le programme Erasmus+ de l'Union européenne

Le soutien de la Commission européenne à la production de cette publication ne constitue pas une approbation du contenu, qui reflète uniquement le point de vue des auteurs, et la Commission ne peut pas être tenue responsable de toute utilisation qui pourrait être faite des informations qu'elle contient.

Introduction

Ce document est le second élément d'un nombre de production prévue sur le projet nommé "SPHERE – Sport Healing Rehabilitation".

Qu'est-ce que SPHERE?

SPHERE est un projet de deux ans qui cherche à promouvoir l'utilisation de l'activité physique dans un programme de réhabilitation psychiatrique. Eclairé par des études actuelles et des exemples de meilleurs pratiques, SPHERE :

- Produira un kit de directives d'activités physiques pour aider les praticiens de la santé mentale.
- Après la création des directives, formera des équipes de praticiens de la santé mentale et d'entraineurs sportifs à l'utilisation de ces directives en fonction de leurs secteurs spécifiques.
- Les cabinets de nos partenaires créeront, délivreront et évalueront des interventions basées sur ces directives.
- Produira les documents/conseils suivant :
    1. Des directives d'activités physiques pour aider les institutions qui mettent en œuvre des programmes de sport ou d'entrainement dans un but de réhabilitation de la santé mentale.
    2. Une carte géographique en ligne montrant des exemples des meilleurs pratiques/ études de cas européennes pour l'utilisation d'activités physiques dans le cadre de maladies mentales.
    3. Un rapport d'évaluation des interventions effectuées dans le cadre du projet SPHERE.

Le projet SPHERE comprend sept partenaires de six pays différents de l'UE, dirigés par l'organisation de réseau ECOS (European Culture and Sport Organisation), parmi lesquels on trouve des institutions sportives du secteur tertiaire et des Universités. L'équipe du projet comprend les organisations suivantes :

- Organisation Européenne de la Culture et du Sport (Italie ; chef de file)
- Plateforme Européenne de Sport et Innovation (EPSI) (Belgique)
- Everton in the Community (Grande Bretagne)
- Fédération sportive Finlandaise de la Région de Tampere (Finlande)
- Association sportive pour personnes handicapées de Rijeka (Croatie)
- Université Métropolitaine de Cardiff (GB)
- Université Technique de Munich (Allemagne)

Quel est le but de ce document ?

Le but de ce document est de :

- Former les praticiens et professionnels de la santé mentale afin qu'ils puissent déterminer, délivrer et évaluer des opportunités de sport et d'activités physiques pour les personnes souffrant de problèmes mentaux.

Qu'est-ce qui est compris dans ce document ?

Ce document comprend quatre sections principales définissants ses buts.

- Interventions basées sur le sport et les activités physiques en réhabilitation mentale
- Intervention pilote de SPHERE
- Approche centrée sur la personne dans le cas d'intervention à l'aide d'activités physiques
- Directives

Directives pour soutenir les patients souffrant de problèmes mentaux à pratiquer des exercices

Dans le secteur de la **réhabilitation psychiatrique**, l'équipe du projet SPHERE a réalisé un kit de directives visant le meilleur moyen d'utiliser les bénéfices psychologique, physiologique et social du sport et des activités physiques afin de facilité la guérison d'un patient utilisant une intervention basée sur le sport. Les directives ont été développés à partir d'une combinaison d'une synthèse de preuve de littérature scientifique et un sondage des pratiques actuelles du sport et activité physique dans le cadre de la santé mentale au sein de sept pays de l'UE. Une explication détaillée du cadre théorique à la base de ces guides peut être trouvée sur :

www.ecos-europe.com/sphere/intellectual-outputs/training-guidelines

Basé sur ces sources, l'équipe SPHERE a rédigé un ensemble de recommandations ponctuelles ainsi que des considérations additionnelles qui entourent leur application.

Interventions basées sur le sport et l'activité physique en réhabilitation mentale

Les directives peuvent être adopté par différents acteurs visant à utiliser des interventions basées sur le sport et l'activité physique dans le cadre de la santé mentale. Comme les différents professionnels et organisations feront face à des circonstances diverses et différentes telles que le sport préféré, l'objectif fitness, les conditions climatiques, les compétences du personnel, les ressources financières ou l'environnement, les directives ont été développé comme des modules qui s'adaptent à des conditions particulières. En fonction des circonstances, un programme particulier peut adopter autant de recommandations que possible et les ajuster à leur propre protocole d'entrainement.

Intervention pilote de SPHERE

Etant donné les différents contextes où les directives peuvent être utilisés, l'équipe du projet SPHERE va les tester dans une intervention pilote menée dans différentes conditions par des organisations dans quatre pays partenaires, chacun avec son propre contexte et conditions. L'évaluation de l'intervention pilote sera publiée dans un document futur.

Basé sur une approche centrée sur la personne qui se fie sur le bénéfice du sport et de la pratique d'exercice, l'intervention SPHERE est guidée par les objectifs suivants :

- But principal : Soutenir les personnes ayant des problèmes mentaux dans un but d'améliorer de manière proactive leur qualité de vie et développer un sens de soi global à travers le sport et l'activité physique.
- But secondaire : Soutenir les participants, quand c'est approprié, dans la réduction des symptômes, les stratégies d'adaptation, la régulation de l'humeur, la prévention de la comorbidité, la socialisation, l'amusement, une raison d'être, une confiance physique et sociale et fournir une activité positive à laquelle participer.

Approche centrée sur la personne dans les interventions à l'aide d'activité physique

Les directives mettent en avant une approche centrée sur la personne où le patient joue un rôle proactif dans sa guérison, devenant un participant actif du processus, aidé par l'entraineur et la communauté. À part pour aider à stabiliser l'humeur et régulariser les processus biochimiques du corps, le sport et l'activité physique peuvent servir comme conduit pour les personnes avec des problèmes mentaux afin d'enrichir leur expérience personnelle, de développer de nouvelles perceptions de soi, fournir une expérience agréable et avec un objectif, d'améliorer le fonctionnement et les connaissances sociale et d'élaborer de nouveaux sens dans sa vie personnelle. Ceci est rendu plus facile par le travail des participants afin d'atteindre les objectifs individuels mis en place avec leurs entraineur/coachs/chefs sportifs durant les sessions de sport et d'activité physique. Un tel développement psychologique en profondeur est également important dans le but de prévenir une addiction aux exercices.

Pour ces raisons, une grande importance est placée sur le fait d'avoir des feedbacks et dialogues réguliers avec les participants durant lesquels les gens peuvent partager leur expérience d'entrainement personnel pendant que les entraineurs/coachs/chefs sportifs fournissent un environnement qui permet l'intégration avec d'autres personnes et l'atteinte des objectifs. Il est donc recommandé que la mise en place des objectifs, leur examen et les retours réguliers soit utilisé dans le programme de sport et d'activité physique pour s'assurer que ce n'est pas utilisé que comme instrument de régulation de l'humeur mais aussi pour promouvoir l'enrichissement personnel, un but et de l'amusement.

Directives

Vous trouverez ci-dessous un ensemble de lignes directrices élaborées pour soutenir le recours à l'activité physique dans le cadre des programmes de réadaptation psychiatrique. Les recommandations sont basées sur des facteurs modérateurs qui optimisent l'efficacité des programmes d'activité physique pour les personnes souffrant de problèmes de santé mentale. Avant d'appliquer les lignes directrices, veuillez tenir compte de votre contexte spécifique, car certains aspects des lignes directrices peuvent ne pas être appropriés dans toutes les circonstances. Nous vous conseillons d'adopter le plus grand nombre possible de lignes directrices, quand et où elles sont applicables à chaque contexte particulier.

#	SPHERE Lignes directrices
1	Le programme encourage une amélioration clinique, psychologique et sociale globale. *Par exemple : gestion des symptômes cliniques ; amélioration du bien-être psychologique ; amélioration de l'interaction sociale et de la confiance en soi. Le cas échéant, une prescription et un suivi par un médecin sont recommandés.*
2	Le programme est conçu pour développer et améliorer les compétences, en facilitant la stimulation cognitive tout au long du processus d'apprentissage. *Par exemple : amélioration de la concentration, de la coordination, de la mémorisation, de l'utilisation de l'équipement et de la stratégie de jeu.*
3	Les activités sont supervisées par un instructeur/entraîneur, qui doit fournir des conseils techniques, de la motivation et du soutien. *Les instructeurs doivent adapter le programme en fonction des besoins individuels, séance par séance.*
4	Le programme doit comporter la fixation d'objectifs individualisés pour les participants, afin de favoriser une amélioration et un développement progressifs. *Par exemple : des objectifs axés sur l'amélioration des compétences, l'assiduité, la participation, l'interaction avec les autres, le travail en équipe.*
5	L'apprentissage, la progression du développement et l'expérience personnelle des participants sont examinés par le biais de discussions et de retours d'information réguliers. *Par exemple : Des sessions plénières hebdomadaires ou quotidiennes et un retour d'information en parallèle à la formation.*
6	Le programme encourage les activités de groupe avec une taille optimale de groupe entre 5 et 15 personnes par instructeur. *Les instructeurs doivent adapter la taille des groupes en fonction des circonstances (par exemple, les capacités du groupe, les niveaux de concentration, la forme physique).*
7	Il faut prévoir du temps pour l'interaction sociale pendant et/ou après les sessions, tandis que les instructeurs doivent faciliter le soutien entre pairs et le sentiment de plaisir pendant le programme. *Lorsqu'ils travaillent en groupe, les instructeurs doivent s'efforcer de développer l'intégration sociale et la confiance en soi des participants.*
8	Le programme a une durée minimale de 3 semaines et, de manière optimale, une durée de 8 semaines ou plus. *Si 3 semaines (ou plus) ne sont pas possibles, il est recommandé de prévoir un nombre plus élevé de sessions par semaine.*
9	Les sessions sont conçues pour inclure entre 30 minutes et 2 heures d'activité. *La durée doit dépendre de la situation de chaque participant (par exemple, ses capacités, sa condition physique, son niveau de concentration et disponibilité), et la nature de l'activité (par exemple, niveaux d'intensité, périodes de repos pendant l'activité, complexité).*
10	Les séances ont idéalement lieu au moins trois fois par semaine. *Si 3 fois par semaine n'est pas possible, les programmes devraient viser à en organiser 1 ou 2 par semaine, tout en encourageant l'activité indépendante.*
11	Les activités se déroulent de manière optimale avant la mi-journée.
12	Les séances se terminent idéalement au moins 2 heures avant que les participants ne s'endorment normalement.
13	Le programme se déroule dans un environnement sûr et inclusif, dans lequel les personnes se sentent physiquement, psychologiquement et socialement à l'aise, et dont elles font partie.
14	Le programme devrait idéalement chercher à intégrer des activités en plein air et dans des environnements naturels.

15	Les capacités des participants doivent toujours être prises en compte et faire l'objet d'une priorité. *Lorsqu'une activité modérée n'est pas possible en raison de la capacité ou de l'aptitude, une faible intensité est recommandée. Les exercices à haute intensité ne doivent être utilisés qu'avec prudence, le cas échéant, sous et par un personnel dûment formé.*
16	La participation au programme est volontaire.
17	La participation au programme est flexible afin de s'adapter à la situation actuelle de chaque participant.
18	Avant de s'engager dans le programme, les participants sont informés de ce qui est en jeu, leur consentement est sollicité et, dans l'idéal, ils sont engagés dans l'activité de leur choix. *Par exemple, au cours d'un entretien personnel, de séances d'information ou de brochures/dépliants.*
19	Le programme encourage la poursuite de l'activité physique au-delà de la durée du programme. *Tout au long du programme, les instructeurs doivent fournir aux participants un soutien, des conseils et des informations concernant les possibilités de poursuivre une activité physique.*

SPHERE

SPORT HEALING REHABILITATION

Cofinancé par le
programme Erasmus+
de l'Union européenne