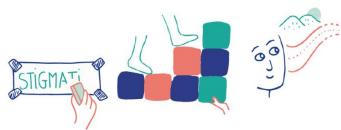


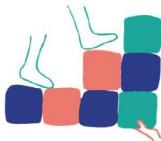


Activité Physique et Sportive Thérapeutique



Sommaire

Avant propos	page 1
I L'équipe APST	page 2
II Les objectifs	page 4
III L'accompagnement vers l'extérieur	page 6
IV Les activités	page 8
V Le fonctionnement	page 14
VI La psychoéducation	page 20
VII Bilan d'activité 2021	page 22



Le sport et la santé

Avant - propos

Nos organisations sociales et le progrès technologique tendent à réduire les efforts physiques investis dans nos interactions avec notre environnement (télécommandes, ascenseurs, voitures, smartphones, assistances électriques, etc...). Néanmoins, l'activité physique est nécessaire à un fonctionnement physique et psychique optimal. Sa diminution est associée à l'émergence et au maintien de problématiques de santé physique et psychiatriques. Incrire l'activité physique dans son quotidien n'est pas toujours intuitif et peut nécessiter d'être accompagné. L'enjeu n'est pas des moindres, car l'effet de l'activité sportive sur les pathologies, en particulier psychiatriques est aujourd'hui largement démontré, tant sur la clinique, perceptible par les patients (sur les émotions, les pensées) que sur la biologie cérébrale, comme démontré au travers de nombreuses études. Au vu de l'état des connaissances, l'activité physique a toute sa place au sein d'un dispositif de soin, et l'ampleur de son effet est du même ordre que de nombreuses thérapeutiques dispensées en psychiatrie, avec lesquelles elle se place en complémentarité. L'Activité Physique et Sportive Thérapeutique du Vinatier vient ainsi compléter l'offre de soins et se positionne comme un lieu ressource pour les patients et les professionnels afin de promouvoir l'activité physique dans les soins.

Dr Frédéric Haesebaert



Activité Physique et Sportive Thérapeutique



I L'équipe APST

Constituée d'une équipe pluridisciplinaire permettant la conjugaison de compétences soignantes et sportives, elle se compose de deux infirmiers (2 ETP), d'une Enseignante en Activités Physiques Adaptées (EAPA) (1 ETP) et d'une ergothérapeute (0,5 ETP). Elle est renforcée par un second EAPA les mercredis après-midi.

L'APST est intersectorielle. Elle accueille des patients de l'ensemble des pôles du Vinatier, qu'ils soient suivis en hospitalisation complète ou en extrahospitalier et quelle que soit leur pathologie, leur âge, leur secteur géographique et leur mode d'hospitalisation.

« Le centre sportif c'est un RDV pour le bien être »

Eva , 24 ans, SUIVIE EN SOINS



I L'équipe APST

L'unité a pour objectif d'utiliser l'activité physique comme support dans le projet de soin et de rétablissement du patient.

C'est une structure spécifique au sein de l'établissement du centre hospitalier le Vinatier qui permet une approche différente de la maladie mentale par le biais de l'activité physique adaptée à tous.

Sa mission principale est de favoriser la réadaptation sociale tout en étant à l'écoute des difficultés psychologiques propres à chacun.

« Même des patients non sportifs de base ont leur place au Centre Sportif. Tous les niveaux peuvent participer et les sports sont adaptés aux personnes »



II Les objectifs

Les soins de l'unité sont basés sur des objectifs thérapeutiques qui utilisent le média de l'activité physique afin de :

- **Favoriser le bien-être psychologique et physique de la personne ;**
- **Réduire l'expression de manifestations psychiatriques telles que l'anxiété, les troubles de l'humeur et les symptômes psychotiques ;**
- **Contribuer à une meilleure hygiène de vie en renforçant la santé physique et les fonctions métaboliques (capacité respiratoire et cardiaque, gestion de l'alimentation et du sommeil);**
- **Stimuler les fonctions cognitives (l'attention, la concentration, la mémoire, les fonctions exécutives - dont la planification et la flexibilité, le raisonnement, la stratégie et les**

« Le sport a participé à ma reconstruction »,

Véronique, 56 ans,



II Les objectifs

- ⊕ Améliorer l'humeur, l'estime de soi et l'affirmation de soi ;
- ⊕ Eviter l'isolement social ;
- ⊕ Découvrir / redécouvrir, maîtriser et partager des émotions (telles que la joie, le plaisir, la valorisation, l'épanouissement mais aussi la tristesse, la déception, la frustration, la colère);
- ⊕ Aider le patient à se centrer sur un objectif (essayer, participer, jouer, s'amuser, réussir, gagner, comprendre...), être concentré et dans la maîtrise de ses symptômes par le

« J'ai une phobie sociale. Je ne sortais plus depuis un moment et n'avait aucun plaisir pour quoique ce soit.

Le centre sportif a changé ma vie et même si il y a encore un travail à faire sur moi , j'ai retrouvé du plaisir que je n'avais plus et le simple fait de s'investir régulièrement dans un domaine, chose que je ne pouvais plus faire.

Le contact régulier avec les mêmes personnes est pour moi très compliqué et j'ai réussi à travailler sur ce point grâce au centre sportif.

Nos éducateurs sportifs / infirmiers nous soutiennent psychologiquement et sont très bienveillants et à l'écoute, ce qui nous fait nous sentir en sécurité.

« Ce n'est pas juste faire du sport, il y a tout un travail derrière et depuis que j'ai un suivi psychologique, c'est la "thérapie" qui m'a le plus aidé, de loin. »



III L'accompagnement vers l'extérieur

Le Centre Sportif a également pour mission l'ouverture et l'intégration dans la cité :

Nous effectuons chaque année des rencontres sportives (Volley, Basket, Football) ponctuelles à raison de 4 par an avec des clubs sportifs de la ville. Seuls les usagers suivis en soins ambulatoires participent à ces rencontres.

Le match aller se déroule à domicile et le match retour à l'extérieur. Une 1^{ère} confrontation se déroule dans un cadre rassurant tout en appréhendant la pression du match contre une nouvelle équipe, la 2^{ème} rencontre permet l'immersion dans un nouvel environnement où le patient se confronte à de nouveaux repères.

«Sans le centre Sportif je n'aurai certainement jamais repris le sport car j'avais peur. Grâce au sport et aux rencontres organisées , j'ai repris confiance en moi. J'ai réussi à me projeter à nouveau et cela m'a donné l'envie et la motivation de reprendre le sport en club en toute confiance et de me mêler aux autres. Je suis très heureux d'avoir rejoint ce groupe ».

Bastien, 22 ans, SUIVI EN SOINS



III L'accompagnement vers l'extérieur

Nous développons un réseau avec des associations / structures extérieures dans un objectif de réhabilitation , d'intégration vers l'extérieur.

Partenaires : Section sport santé/bien être de l'ASUL, Maisons Sport-Santé mairie de Lyon, Dispositif d'Accompagnement du Handicap vers des Loisirs Intégrés et Réguliers (DAHLIR).

L'ASUL propose des activités comme le QI gong, la gym douce, la marche nordique et la natation. Ces activités sont en lien avec les besoins et envies de pratique de la personne.

Le DAHLIR et Maison Sport-Santé sont des dispositifs

L'ensemble de ces projets vers l'extérieur vise à intégrer l'activité physique dans le quotidien du patient et au plus proche de son lieu de vie ainsi qu'à promouvoir son intégration sociale.



IV Les activités

Nos prises en charge sont groupales avec comme médiation plusieurs activités physiques et sportives qui revêtent des intérêts thérapeutiques différents :

Remise en forme :

Cette activité est accessible à tous sans notion de compétition. Elle permet au patient de se (re) mobiliser physiquement et psychiquement. L'insertion dans un groupe se fait avec étayage sans obligation d'interaction avec autrui. La sollicitation de différents groupes musculaires permet de travailler / renforcer le schéma corporel et d'appréhender l'image de son corps et de soi. Cette activité permet de stimuler la communication verbale et gestuelle.

« Participer aux séances de remise en forme, pourquoi pas ! Pas sportive et avec mes kilos en trop je vais être ridicule.. Sans illusion je tente le coup. Et là surprise, une équipe bienveillante, des séances adaptées et variées pour tous les niveaux et toutes les « formes ».

Sans jugement de valeur, tout le monde à son rythme. C'est super agréable. Et c'est avec le sourire que je repars... et reviens...

PS : les sports de raquette c'est sympa aussi ! »

Nathalie ,40 ans, patiente hospitalisée

IV Les activités

Renforcement musculaire :

Différentes formes de séances sont proposées les matins (Fitness, Tabata, Cardio Training Atelier, Musculation). Le patient se confronte à la notion d'effort et de surpassement. Les activités Ateliers et Musculation permettent d'inclure les personnes souffrant de pathologies invalidantes avec des difficultés de compréhension, de concentration et un ralentissement général des fonctions motrices et également des patients présentant une surcharge pondérale.

Stretching /relaxation :

Des séances d'étirements relaxation sont proposées pendant lesquelles un travail sur la respiration est accentué. Ces séances permettent un lâcher prise, de diminuer l'anxiété et les douleurs musculaires.

« Merci pour votre accueil, vos conseils, votre bonne humeur ainsi que pour les activités proposées. Cela m'a aidé dans ma thérapie. Je vous souhaite de poursuivre sur cette capacité à aider les autres. »

Tarek, 31 ans, patient hospitalisé



IV Les activités

Vélo / Footing / Marche :

Ces activités sont un moment privilégié d'écoute du patient ; en effet le petit groupe favorise la relation et la confiance avec un partage commun de l'effort.

Ce type d'activité sera proposé en fonction des objectifs cliniques et des capacités physiques du patient.

Ces exercices en aérobie favorise l'amélioration de l'humeur, des fonctions cognitives et la diminution des symptômes négatifs..



IV Les activités

Ces activités de face à face sont sans contact physique et direct avec autrui ; elles développent la notion d'échange, d'ouverture et également de confrontation, de combativité. La maîtrise de soi et la prise de décision prennent pendant ces activités. Le patient apprend les règles du jeu (si besoin) et doit les respecter.

Ces sports individuels peuvent se jouer en double et dans ce cas il est important de faire en fonction, tenir compte de son partenaire.

Tous les niveaux sont pris en charge, du débutant avec un apprentissage des techniques et des règles jusqu'au joueur



« Ma thérapie à moi pendant l'hospitalisation c'était le sport, un vrai complément aux médicaments »

Patrick, 52 ans, suivi en soins ambulatoires



IV Les activités

Sport collectif : *Football, basket, volley*

Lors de ces activités le patient intègre une équipe, un groupe et va devoir y trouver sa place et ainsi travailler des aptitudes de cognition sociale. Un travail autour de la prise d'initiative se met en place.

La notion de proximité, adversaire ou partenaire, est prépondérante. Le patient va devoir gérer sa distance à l'autre ainsi que ses émotions.

Le sport collectif aide à travailler sur la cohésion de groupe. Des règles de jeu et des règles de vie en groupe vont être partagées.

L'interaction et le respect de l'autre deviennent primordiaux. L'esprit d'équipe, d'entraide et de solidarité est accentué.



« L'activité volley me tient à cœur. Je m'y investis depuis un an et cela m'aide à me responsabiliser et à être en interaction avec d'autres personnes. »

IV Les activités

Lors de toutes nos prises en charge, des conseils techniques sont prodigués afin d'amener le patient à progresser dans l'objectif d'améliorer son estime de lui et son intégration dans un groupe vers un processus de réhabilitation.

« Hospitalisé pour une dépression résistante, j'ai rapidement eu connaissance de l'existence du centre sportif et n'ai pas tardé à le rejoindre.

Ce lieu thérapeutique à part entière propose une grande variété d'activité physiques et sportives adaptées à chacun, le tout encadré par une équipe professionnelle et bienveillante.

Le sport revêt également une dimension sociale ; il permet de réunir des patients d'horizons et de pathologies différentes autour d'un prétexte commun : le sport.

Parmi toutes les thérapies suivies lors de mon hospitalisation, « la thérapie par le sport » s'est avéré de loin la plus efficace. Cela m'a permis entre autre, de me reconnecter à mon corps, ce qui à mon avis est essentiel dans le processus de rétablissement. J'ai même pu le temps des séances, oublier ma condition de patient hospitalisé.

Depuis ma sortie et encore aujourd'hui, je continue à venir au CS car au quotidien, cela contribue grandement au maintien de mon équilibre tant physique que psychique. »

Yann, 39ans, suivi en soins ambulatoires



▼ Le fonctionnement

L'équipe accueille les patients selon 2 types de prise en charge:

Pour une prise charge en intra hospitalier : le psychiatre référent remplit la feuille d'inscription qui nous est retournée par mail et complétée par une présentation clinique du patient par son équipe de soin.

Dans un premier temps, l'équipe du centre sportif oriente le patient sur de la remise en forme et /ou un sport de raquettes. Ce premier contact permet une évaluation des capacités physiques, psychiques, cognitives et sociales. C'est dans un deuxième temps que le patient pourra accéder aux sports collectifs.

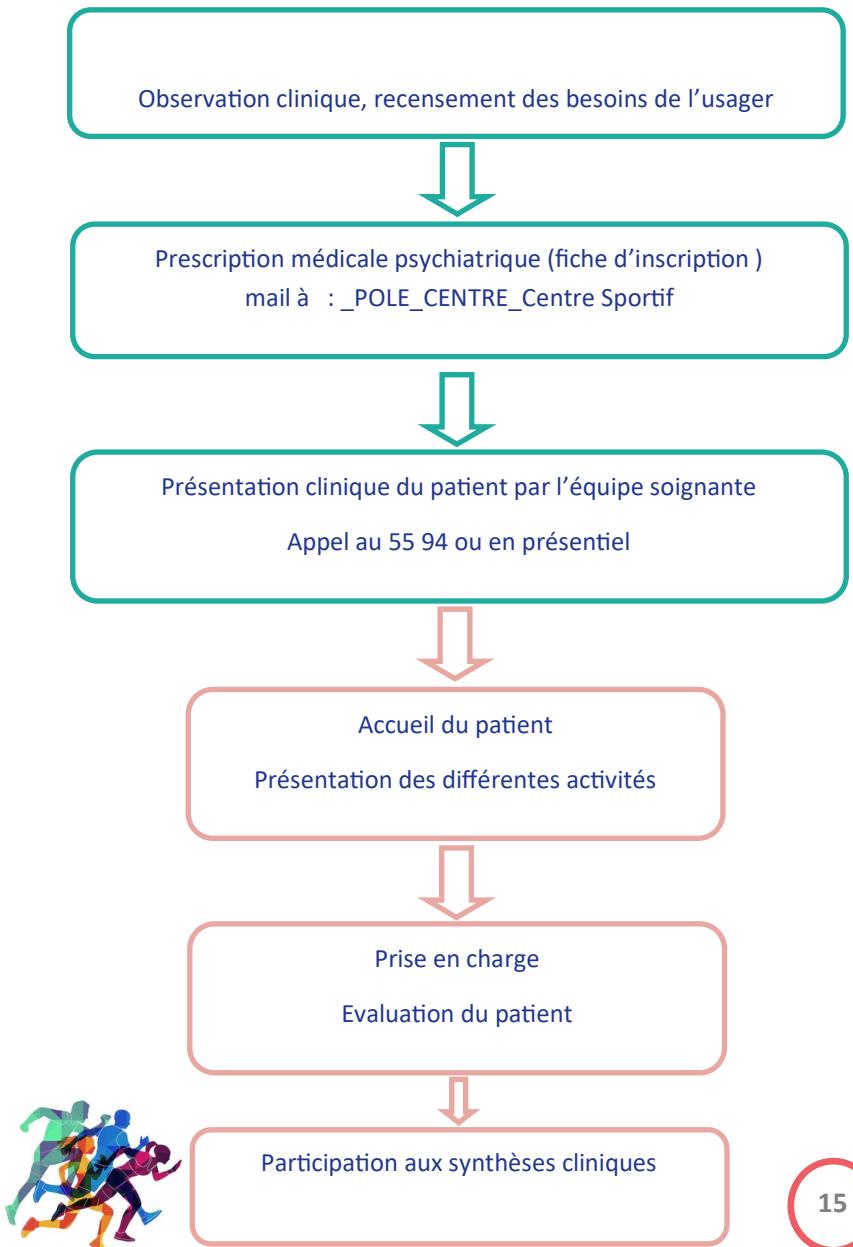
L'équipe APST participe aux synthèses afin d'assurer le suivi du patient.

« Mon hospitalisation se termine et je tenais à vous remercier car grâce au sport et à vous j'ai repris confiance en moi, je me sens plus épanouie »

Julie, 30 ans, patiente hospitalisée



▼ Le fonctionnement



▼ Le fonctionnement

Pour une prise en charge en extra hospitalier :

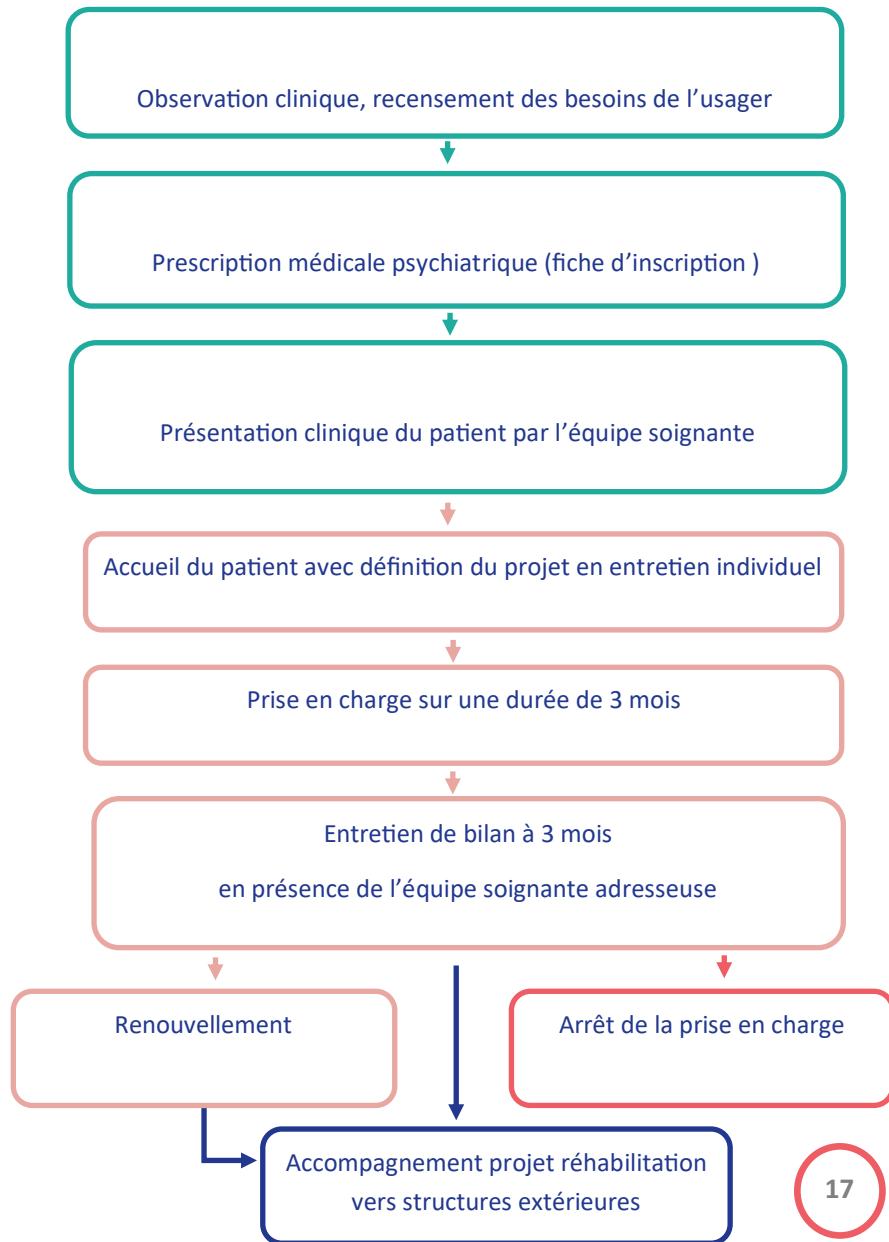
les modalités d'inscription restent les mêmes. En complément un projet de soin sera défini au préalable et réévalué au bout de 3 mois avec comme objectif une réhabilitation pour une intégration dans la cité. En début de prise en charge un entretien entre l'équipe APST et le patient est réalisé pour définir les objectifs thérapeutiques en lien avec son projet et ses attentes et mettre en place un programme d'activité hebdomadaire.

« Venir au centre sportif régulièrement de chez moi m'aide à ne pas rechuter ».

Anani, 62 ans, suivi en soins ambulatoires



▼ Le fonctionnement



V Le fonctionnement

Nos prises en charge se différencient selon 2 modalités :

Groupes ouverts :

Les groupes ouverts s'adressent à tous les patients suivis par un médecin psychiatre de l'hôpital qu'ils soient en intra ou extra hospitalier. La participation aux activités physiques et sportives se fait sur prescription médicale avec comme

indications les perspectives de soin.



V Le fonctionnement

Groupes fermés :

On distingue deux types de groupes fermés.

Les premiers sont des groupes accessibles aux structures extérieures (HDJ/CATTP..) avec des modalités spécifiques :

- Projet global groupal élaboré, soutenu et porté par l'équipe soignante initiatrice ;

En fonction des objectifs globaux mais aussi des objectifs de soins individualisés, les activités sont diversifiées sous forme de cycle afin d'appréhender les différentes aptitudes psychiques, sportives et éducatives.

Des temps d'échanges réguliers sont mis en place afin d'évaluer et ajuster le dispositif du groupe.

Les deuxièmes sont des groupes accessibles aux patients intégrant l'APST par le biais de leur médecin psychiatre. Ils sont constitués uniquement de patients en suivi



VI La psychoéducation

En parallèle de nos activités physiques et sportives, nous proposons de manière ponctuelle en fonction du besoin et de la demande des patients, des séances de psychoéducation sur les thèmes de l'activités physiques, de l'alimentation et des conduites addictives.

Objectifs:

- Sensibiliser à une meilleure hygiène de vie en lien avec la maladie.
- Faire le lien entre la pratique du sport et la psychoéducation afin d'ancrer l'intérêt de l'activité physique dans le quotidien.



VI La psychoéducation

« Grâce au séances de psychoéducation, j'ai découvert qu'une bonne hygiène de vie peut avoir un impact positif sur la maladie »

Antoine, 23 ans, suivi en soin ambulatoire PEP'S

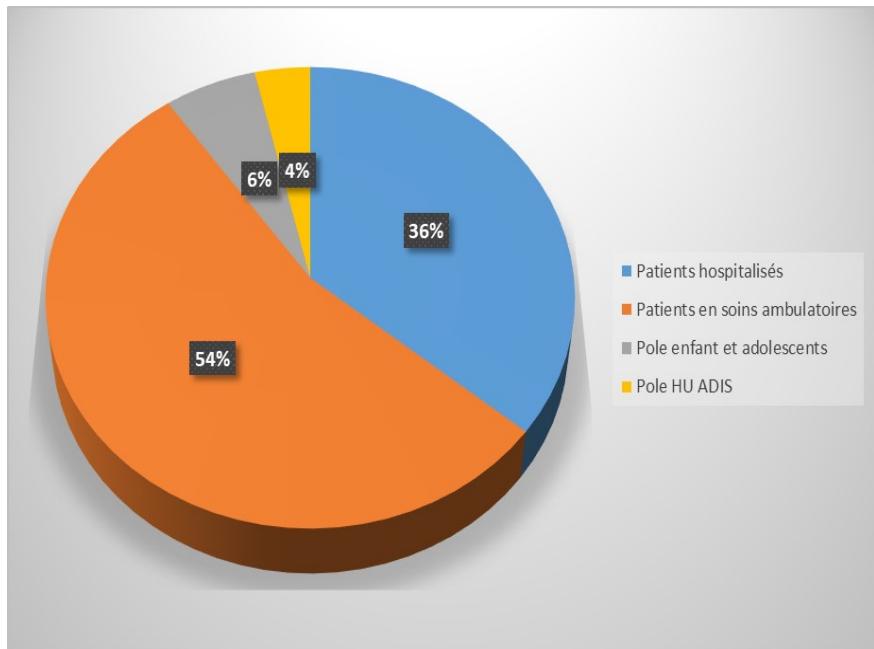


VII Le bilan d'activité de 2021

BILANS DES ACTES 2021	
APST	
Patients hospitalisés	1779
Patients en soins ambulatoires	2684
Pôle enfant et adolescents	303
Pôle HU ADIS	182
TOTAL	4948



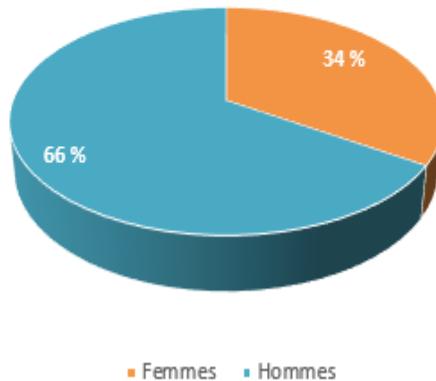
VII Le bilan d'activité de 2021



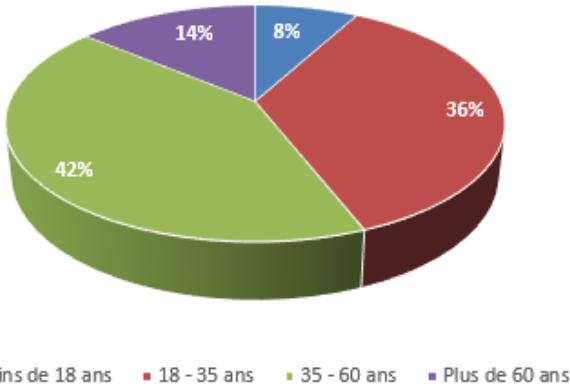
VII Le bilan d'activité 2021

Annexe 2 : Typologie de la population accueillie

Population accueillie
répartition hommes - femmes

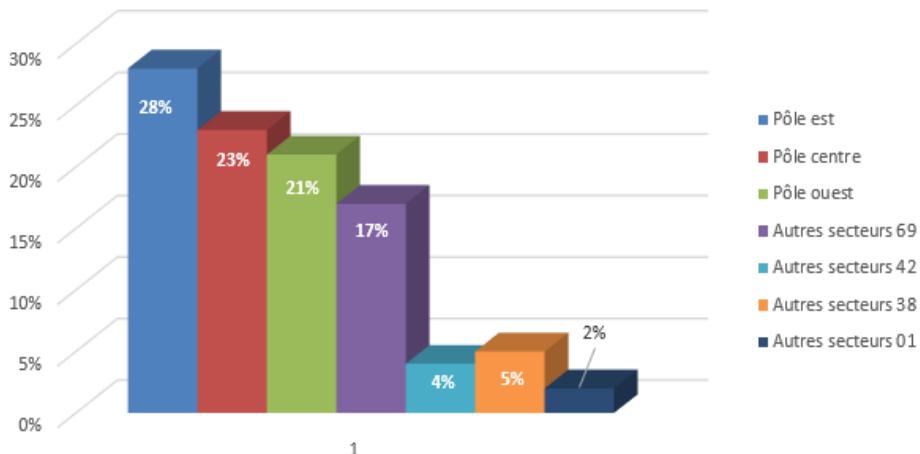


Répartition par âges

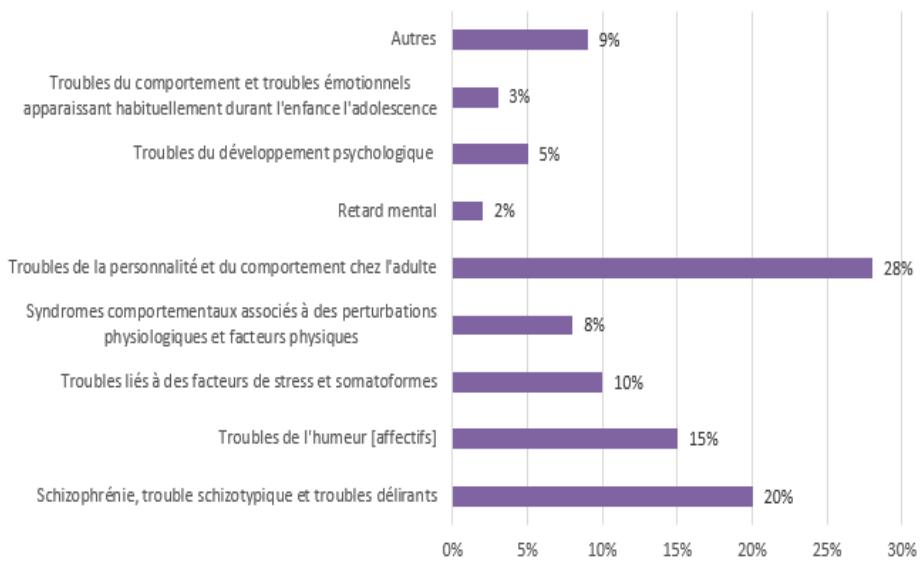


VII Le bilan d'activité 2021

Provenances des patients par secteurs



Diagnostics des patients (sur la file active globale)



VIII Organigramme APST

Chef de pôle : Pr. Nicolas Franck

Cadre supérieure de santé : Muriel Le Breton

Chef de service : Dr Frédéric Haesebaert

Cadre de santé : Benjamin Garnier

IDE :

Isabelle Slotala (1 ETP)

Denis Janillon (1 ETP)

Enseignants en Activité Physique Adaptée (EAPA) :

Nathalie Perez (1 ETP)

Matthieu Bovet (0,1 ETP)

Ergothérapeute :

Annabelle Boudou (0,5 ETP)

Agent de service hospitalier : Corinne Lazarre (0,2ETP)

L'équipe APST remercie les patients qui ont donné leur accord pour que leurs témoignages apparaissent dans ce livret.



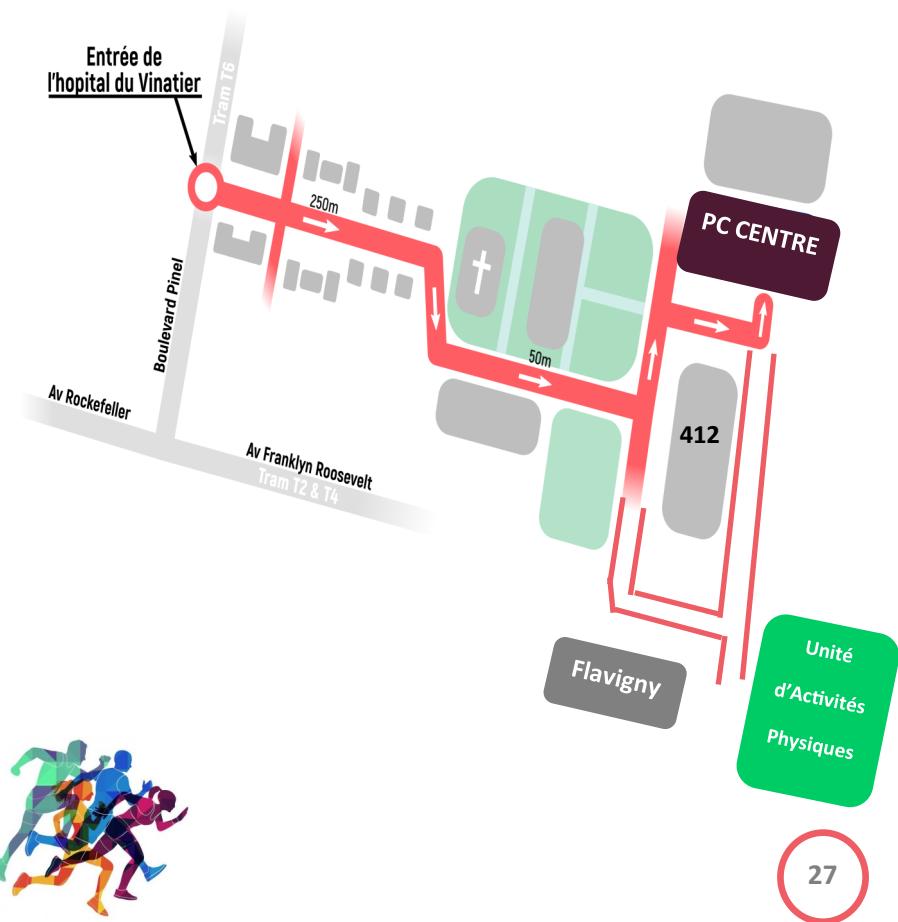
IX Infos utiles

L'unité accueille des patients du lundi au vendredi de 8h à 16h

Téléphone : 04 37 91 55 94

Bâtiment : 345

Pour nous adresser un patient :



« Le sport c'est comme un antidépresseur »

