

LES 7 BONNES PRATIQUES A DESTINATION DU MONDE DU SPORT

Dans l'idée de prendre en compte la question de la santé mentale de tous leurs adhérents et de faciliter l'inclusion des personnes concernées par un trouble psychique.

1 LE QUESTIONNAIRE D'INSCRIPTION : OSEZ POSER QUELQUES QUESTIONS

Proposer de remplir un questionnaire incluant les éléments administratifs nécessaires ainsi que des questions sur la santé mentale et les besoins potentiels du futur adhérent.

2 PRENDRE SOIN DE L'ACCOMPAGNEMENT LORS DE L'INSCRIPTION ET LES DEBUTS DANS LE CLUB/SALLE DE SPORT

- Accompagnement lors de la/les séance(s) d'essai(s),
- Évocation de la partie financière

4 PROPOSER DES SÉANCES DE LOISIRS EN PLUS DES SÉANCES DÉDIÉES AUX COMPÉTITIONS

Réaliser des sessions juste pour du "sport plaisir"



3

PROPOSER SI POSSIBLE UNE FORME DE TUTORAT OU DE PARRAINAGE

L'existence de binôme peut aider l'adhérent à avoir des repères rassurants lui permettant de pratiquer une activité sportive sur le long-terme



5 ETRE SOUCIEUX DU BON LIEN SOCIAL :

Favoriser des temps d'échanges, de partage et de rencontres via des événements sportifs qui regroupent et qui fédèrent

6 ET SI LA PERSONNE VOUS SEMBLE ALLER MOINS BIEN N'hésitez pas à prendre du temps, "être dans le soucis de l'autre"

7 POUR ALLER PLUS LOIN, POURQUOI NE PAS SE FORMER ? Former ses équipes aux Premiers Secours en Santé Mentale (PSSM)

Pourquoi ces 7 préconisations ?

Explications & conseils

1

LE QUESTIONNAIRE D'INSCRIPTION : OSEZ POSER QUELQUES QUESTIONS

A chaque inscription et pour tous vos adhérents, que ce soit la première ou que ce soit un renouvellement, proposer de remplir un questionnaire.

Par exemple ce questionnaire pourrait ressembler à cela (à souligner que ces questions peuvent rester facultatives) :

- Avez-vous besoin de plusieurs séances d'essais ?
- Avez-vous besoin éventuellement d'un accompagnement par un tuteur, un parrain ?
- Avez-vous besoin d'explications autour du financement ?
- Si vous ne venez pas après plusieurs entraînements/séances, pouvez-vous vous recontacter par un message personnalisé pour prendre de vos nouvelles ?
- En cas de besoin qui pouvons-nous contacter ?
- Encart libre : « vous pouvez nous parler de vous... »

2

PRENDRE SOIN DE L'ACCOMPAGNEMENT LORS DE L'INSCRIPTION ET LES DEBUTS DANS LE CLUB/SALLE DE SPORT

Accompagnement de l'adhérent lors de l'inscription et les débuts dans le club/salle de sport

- Si la personne est en demande et dans la mesure du possible, proposer plusieurs séances d'essai et faire un point avec la personne au terme de celles-ci.
- Expliquer l'engagement financier et les aides possibles.
- En cas d'arrêt maladie de l'adhérent, existe-t-il des modalités de suspensions provisoire de l'abonnement ?

3

PROPOSER SI POSSIBLE UNE FORME DE TUTORAT OU DE PARRAINAGE

L'accompagnement, le soutien et être en lien avec des personnes du club semblent être primordiaux pour les potentiels adhérents.

Il semble donc intéressant de pouvoir penser un accompagnement avec des personnes volontaires et disponibles dans le club.

Que pourrait-on attendre du tutorat ?

Il s'agirait d'identifier une ou plusieurs personnes au sein du club, de la salle de sport ou de l'équipe, pour accompagner la personne concernée. Cela permettrait de faciliter son intégration, de la soutenir lors des baisses de motivation, de l'encourager, et de créer des liens avec les autres membres du groupe ou de l'équipe, si nécessaire.

4

PROPOSER DES SÉANCES DE LOISIRS EN PLUS DES SÉANCES DÉDIÉES AUX COMPÉTITIONS

L'importance de **prendre du plaisir** est primordial pour s'engager au long cours et **maintenir une motivation positive** pour la réalisation d'une activité physique. De plus, la compétition surtout lorsque l'on est adulte peut être un frein et une source accrue de stress.

Ainsi, n'avoir que pour objectif d'être en mouvement, de partager du temps avec les co-équipiers ou autres adhérents peut avoir un impact plus que positif et juste suffisant.

5

ÊTRE SOUCIEUX DU BON LIEN SOCIAL

Favoriser des temps d'échanges, de partage et de rencontres via des événements sportifs qui regroupent, qui fédèrent et aussi des temps conviviaux en dehors des terrains.

6

ET SI LA PERSONNE VOUS SEMBLE ALLER MOINS BIEN

« Avoir une attention plutôt que d'être dans l'évitement » :

- N'hésitez pas à prendre du temps
- Avoir une petite attention bienveillante
- Poser une petite question peut suffire et finalement

Et avec son consentement comme évoqué dans le questionnaire d'inscription, appeler un proche au besoin.



7

POUR ALLER PLUS LOIN, POURQUOI NE PAS SE FORMER ?

Si vous souhaitez aller plus loin, il existe des formations :

• Formation en PSSM

Le programme de PSSM permet de former des secouristes capables de mieux repérer les troubles en santé mentale, d'adopter un comportement adapté, d'informer sur les ressources disponibles, d'encourager à aller vers les professionnels adéquats et, en cas de crise, d'agir pour relayer au service le plus adapté.

<https://www.pssmfrance.fr/>

• La FFSA Fédération Française de Sport Adapté propose des formations

<https://www.sports.gouv.fr/decouvrez-les-maisons-sport-sante-les-plus-proches-de-chez-vous-389>

Dansons
comme des
FOUS !

POUR PLUS D'INFO,
RETROUVEZ LE GUIDE COMPLET
EN FORMAT PDF CI-DESSOUS



Scannez
ce QR code

Association Dansons comme des fous !
5 rue d'Antin - 59000 LILLE · dansonscommedesfous59@gmail.com