



C A T E G O R I E E X P E R T S

MONITEUR DE SPORT ADAPTÉ PROFESSEUR DE SPORT



Missions principales et rôle dans le parcours de soin

Le moniteur de sport adapté **conçoit et encadre des activités physiques et sportives ajustées aux capacités physiques, psychiques et sociales des personnes**. Dans le cadre du soin en santé mentale, ces activités contribuent à reprendre du mouvement, se remotiver, perdre du poids, valoriser l'image de soi à travers une meilleure image corporelle, gérer son stress et ses émotions, retrouver du lien social à travers l'activité physique et collective. Le moniteur de sport adapté propose des activités extrêmement variées, comme la marche, le renforcement doux, les jeux collectifs, la danse, les sports d'endurance ou d'adresse, la relaxation active, etc. Dans le contexte du rétablissement, **son action s'inscrit dans une perspective de bien-être global, de réhabilitation et d'amélioration de la qualité de vie.**



Idées reçues sur le métier à déconstruire

« **Le sport est trop exigeant pour les personnes en souffrance psychique.** » L'activité est toujours adaptée aux besoins et aux possibilités de chacun. Elle peut être ludique, douce, progressive et source de plaisir. « **Ce n'est pas un soin, juste du loisir.** » L'activité physique adaptée est reconnue comme bénéfique pour la santé mentale, intégrée dans de nombreux protocoles de soin, et contribue au rétablissement. « **Il faut être en forme pour faire du sport.** » Justement, le sport adapté permet de retrouver confiance en ses capacités physiques, même après une période d'inactivité ou de repli.



Où ce métier est-il exercé ?

- Centres médico-psychologiques (CMP)
- Hôpitaux de jour, unités de psychiatrie, centres de réhabilitation
 - Foyers d'hébergement, structures médico-sociales, établissement et service d'aide par le travail (ESAT)
 - Associations de sport-santé ou de santé mentale
 - Plateformes sport-santé territoriales
 - En collaboration avec des kinés, ergothérapeutes, éducateurs spécialisés ou psychomotriciens
- Via des applications sur internet

