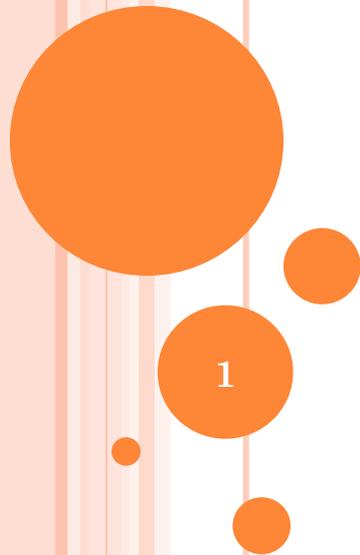
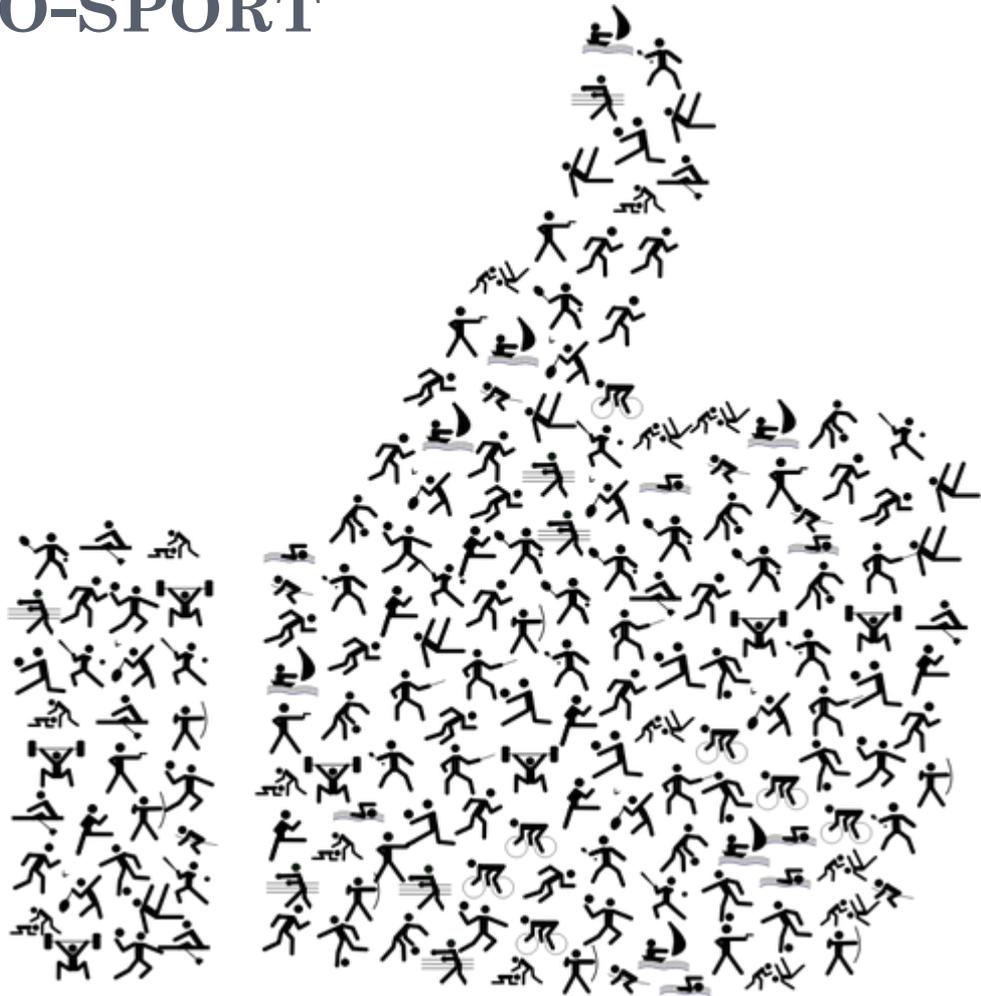


DOSSIER PSYCHO-SPORT



1



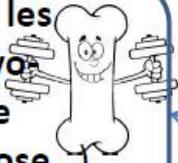
SOMMAIRE

	Pages:
○ Page d'accueil	1
○ L'importance de l'activité physique	2
○ Le lien entre psychologie, et activité physique et sportive	3
• Le taux de motivation	4
• Les bienfaits	5
• La sédentarité	6
○ Le CEF et le psycho-sport	7
○ Les intentions de séances:	8
• Le programme personnalisé	9
• Les formules proposées	10
○ Qui suis-je?	11
○ Devis	12

L'IMPORTANCE DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

L'activité Physique sert à

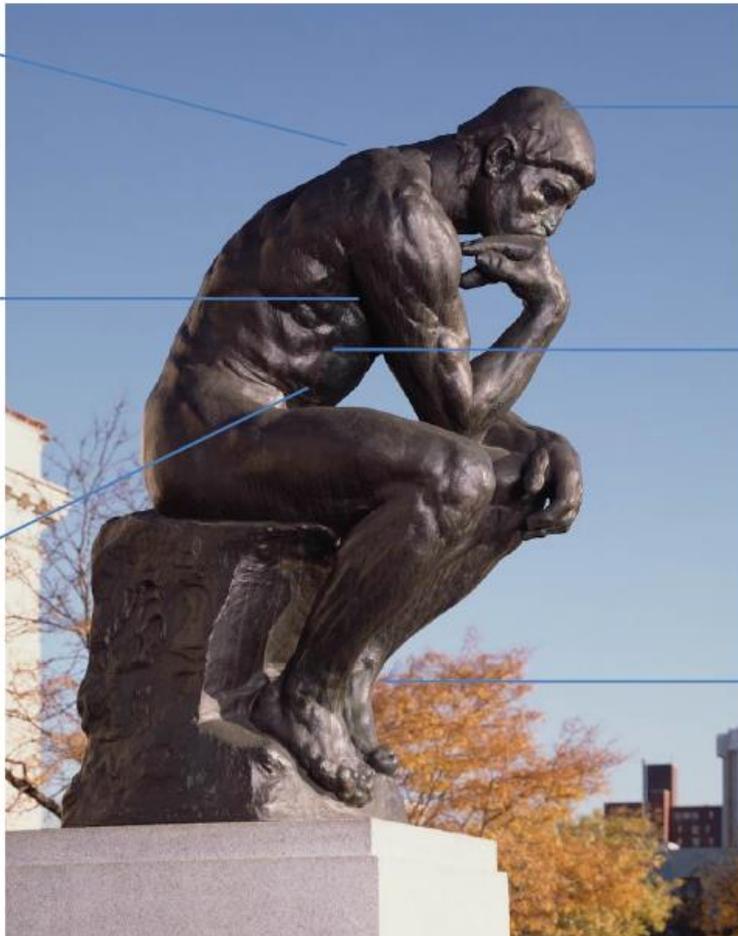
Lutte contre les maladies myo-ostéologiques (ostéoporose...)



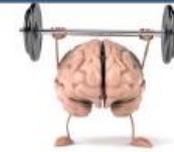
- Lutte contre MCV
- Diminue risque hypertension artérielle



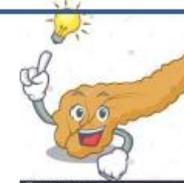
- Réduit risque du cancer du colon et du sein



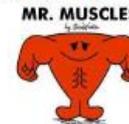
- Diminue dépression & anxiété, apporte de l'énergie



- Lutte contre le diabète et l'obésité



- Renforce le corps
- La circulation des liquides, action bénéfique sur les organes et les articulations



LE LIEN ENTRE PSYCHOLOGIE ET ACTIVITÉ PHYSIQUE ET SPORTIVE: LA MOTIVATION PSYCHOLOGIQUE

Il existe 5 étapes +1, de modification des comportements face aux AP (activités physiques)

- **ETAPE 1: L'indifférence la pré contemplation:** *ce n'est pas pour moi! J'ai aucune intention de changer, je ne suis pas venu pour cela à la base.* Le patient ne s'imagine pas faire d'activité physique, il parle au passé
- **ETAPE 2 : Réflexion ambivalente.** *Je veux, mais, je n'ai pas le temps, j'aimerais, je le ferais.* Patient qui parle au futur, au conditionnelle, il trouve des excuses pour se justifier de ne pas passer à l'action, et pendant ce temps il reste inactif
- **ETAPE 3: Programmation,** préparation d'action. *Oui, dès la rentrée je m'inscris à une séance de sport,* Il se projette dans le futur, il imagine la faisabilité du projet d'AP.
- **ETAPE 4: L'action:** *je fais du sport, hebdomadaire, je suis conscient que c'est important.* Patient pratiquant mais n'ayant pas encore en conscience que la pratique physique n'est pas seulement L'APS, voit le sport comme un loisir, l'occasion de rencontrer des gens ou de subvenir à certaine pathologie psychologique.
- **ETAPE 5: Maintien.** L'AP est une activité quotidienne, il a conscience des différents efforts, il scinde les AP et les AS. Les AP sont entrées dans un mode de vie habituel et quotidien.
- **+ ETAPE 6: l'exaltation:** *j'adore le sport, je ne peux plus m'en passer, si je n'ai pas ma dose, je deviens nerveux.* L'AP est descendu de nouveau à la seule catégorie des APS, cette matière assouvit un manque psychologique ou alors a constitué progressivement une addictologie pathologique. Il se met en danger quand il fait des AP.



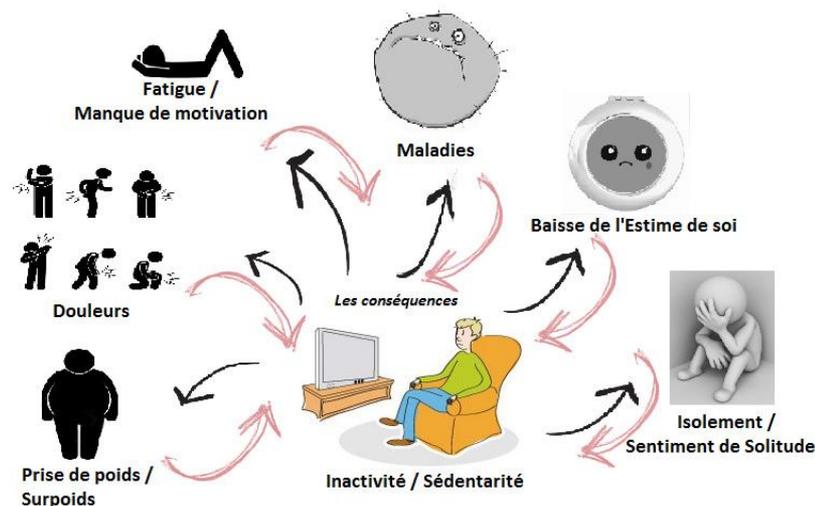
Quelle étape avez-vous atteint aujourd'hui ?

LE LIEN ENTRE PSYCHOLOGIE ET ACTIVITÉ PHYSIQUE ET SPORTIVE: LES BIENFAITS

- - Réduit les symptômes du stress et de l'anxiété;
- - Augmente la vigilance, régule l'influx nerveux et accroît la concentration et la mémorisation
- - Réduit les risques de dépression;
- - Améliore l'humeur par la stimulation des glandes endocrines et la production d'ocytocine, de dopamine, d'adrénaline, et de morphine;
- - Améliore la qualité du sommeil,;
- - Prévient la dégénérescence cognitive;
- - Favorise une meilleure image de soi et l'estime de soi;
- - Permet de créer une cohésion de groupe, et une facilité d'insertion dans la vie sociale
- - Renforce la confiance en soi; ;
- - Maximise le niveau d'énergie, et de façon mieux soutenu, au cours de la journée; en somme, devenir plus productif tout en étant moins fatigué;
- - Aide au développement de meilleures aptitudes de communication;
- - Aide à contrôler les dépendances (drogue, tabac, alcool, jeux vidéo, réseaux sociaux, pornographie);
- - Renforce une vision positive et énergique de la vie;

LE LIEN ENTRE PSYCHOLOGIE ET ACTIVITÉ PHYSIQUE ET SPORTIVE: LA SÉDENTARITÉ

- La sédentarité est la cause la plus mortelle dans le monde. Bien au dessus du tabagisme, elle touche de plus en plus les enfants et adolescents. 2 enfants sur 3 et 1 adulte sur 3 ne suivent pas les recommandations de L'OMS qui préconisent 1h00 d'activité physique intense par jour.
- Hors, cela cause des diabètes, des maladies cardio-vasculaires, des cas d'obésité ou de surpoids, des cancers ainsi que des problèmes psychologiques en rapport avec les pathologies indiquées.
- L'AP favorise la transformation des lipides en ATP (adénosine triphosphate) principale source d'énergie du corps humain. L'AP lutte contre le dépôt de Toxines, de cellules cancéreuses dans l'organisme.
- L'AP est le seul outil au monde qui permet d'augmenter significativement le taux de HDL (bon cholestérol) dans le sang
- Les avantages à lutter contre la sédentarité sont nombreux, bouger de façon intense, au moins 3h00, 2 fois par semaine, permet d'avoir de grandes améliorations dans la qualité d'hygiène de vie d'un bénéficiaire.



LES RÉSIDENT DU CEF ET LE PSYCHO-SPORT

Les avantages de pratiquer du psycho-sport pour les résidents du CEF sont:

- Réduire et, à terme, substituer la fréquence de consommation des produits psychotropes,
- Réduire l'addiction et la dépendance aux activités sédentaires (jeu vidéo, média, pornographie, tabac...)
- Augmenter l'estime de soi et permettre d'acquérir un archétype, un model à suivre par la prestance de l'éducateur sportif et psychologique
- Savoir dire non, et être détourné des mauvaises influences sociales, familiales et culturelles
- Permettre une approche plus facile des pathologies psychologiques liées à des névroses variées
- Meilleure régulation de leur sommeil
- Réduire les tentatives de suicide, ou de fugue
- Découvrir une approche différente de la vision de la vie

LES INTENTIONS DE SÉANCES

Voici le programme personnalisé que j'ai créé pour les résidents du CEF

Le programme se présente sous forme d'intention de séance avec un thème principal une fois par mois, sur un an, les bénéfices et les buts de ce programme sont mentionnés sur la feuille précédente (cf les résidents du CEF et le psycho-sport)

Séances	Thèmes	Description s
1	Le contact	Aborder une personne avec respect
2	L'indépendance et le courage	Affronter la vie comme sur un ring (no drog, no alcool, no peur, no arme...)
3	L'acceptation	Qualités et défauts ne font qu'un, (un défaut n'est qu'une qualité mal placée ou mal utilisée) no favoritisme, no racisme, no communautarisme...)
4	L'humilité	Il y aura toujours plus fort que soi
5	La fragilité humaine	Le fonctionnement du corps et de ses émotions
6	Le contrôle de soi	Les divers réactions face à la peur, le stress, l'angoisse: la fuite ou l'affront?.
7	Le contrôle de soi	Où s'arrête mes limites?: le libre arbitre
8	Les repères	Spatial. Temporel, liés à l'argent et la santé
9	Les repères	Social. Qui sont mes modèles et pourquoi?
10	La direction de vie	Suis-je spectateur, acteur, ou réalisateur de ma vie? De mes envies?
11	La persévérance	Lâcher prise et abandonner, c'est une preuve de courage et de changement, c'est la persévérance qui se lie à l'espoir et à l'écoute propice.
12	La compréhension et la tolérance	La parole, le geste, la situation et la valeur des 3 ensembles: le bon, le bien, le juste.

LES INTENTIONS DE SÉANCES

Voici ce que je propose comme formules adaptées aux résidents du CEF:

Formule multi-contact:

A chaque rendez vous, un sport de combat différent: (dans l'ordre des séances): *Judo, Boxe, Jiu-jitsu, MMA, Kung fu, Self défense, Muay-Thai, Krav-Maga, Sambo, Capoeira, Jujitsu brésilien, Boxe savate.*

Avantages:

(cela concerne les avantages du choix des multiples pratiques)

Physique:

- Permet d'appréhender les sports de combat sous tous leurs angles
- Approche concrète pour une futur inscription dans un club
- Permet la diversification des activités

Psychologique:

- Permet de constater les tronc commun de chaque arts martiaux
- Permet d'acquérir une culture, une connaissance plus large des sports de combat
- Permet de respecter toute les disciplines, qu'il n'y en a pas une mieux que l'autre
- Permet une plus large ouverture sur le travail psychologique

LES INTENTIONS DE SÉANCES

Formule 3 sports de combat:

Même thème mais avec une série de sport de contact limitée à 3 différents: Muay thai, MMA, et Self défense

Avantages:

(cela concerne les avantages du choix des pratiques limitées)

Physique:

- Permet d'appréhender une série de sport de contact
- Approche concrète pour une futur inscription dans un club
- Permet de proposer une création d'une section sportive à l'année sur un sport en particulier
- Permet de créer des événements autour du thème sportif (rencontre, compétition, challenge...)
- Limite les blessures physiques

Psychologique:

- Permet L'approfondissement et le perfectionnement d'une série de sport de contact
- Permet de fixer des repères et de favoriser l'assiduité et la continuité de la thérapie par le sport
- Permet d'investir dans du matériel de pratique communs aux disciplines proposées

QUI SUIS-JE?

Je m'appelle Conti Michael, j'ai 34 ans. Mon parcours est à la fois professionnel et associatif, j'ai créé l'association culturelle et sportive nommée L'AMC (l'â méthode Conti). L'association est née en 2014 d'une volonté de proposer des services liés à la santé humaine, qu'elle soit physique, émotionnelle ou psychologique. Nos services ont gagné la confiance de nombreuses personnalités physiques et morales (mairies, MJC, Association, Société, organisations...) Aujourd'hui notre zone de travail s'étend du Luxembourg à Sarreguemines. Dernièrement nous avons créé un dispositif de mesure permettant d'établir un programme de lutte contre la sédentarité des individus et les conséquences que cela provoque. Actuellement nous sommes les seuls à proposer un type de sport à part entière que l'on a nommé, Xtraining (entraînements croisés, qui consiste à s'inspirer des mouvements de chaque sport de pleine nature, d'opposition, de salle et collectif, puis d'en faire un enchaînement logique, physique et psychologique.) hormis cela, nous avons une parcelle de préservation de la faune et la flore locale où nous proposons à différentes personnes la possibilité de venir découvrir l'éducation à l'environnement et au développement durable. Pour plus de renseignements: www.michael-conti.fr

Voici mes formations:

- Etudiant universitaire en psychologie (*en cours*)
- Brevet d'Etat d'éducateur sportif spécialiste des Activités Physiques pour tous.
- Spécialiste certifié en Biokinésie,
- Membre du conseil pédagogique de l'école de Naturopathie de Metz,
- Formation en Homéopathie unisciste avec la clinique homéopathique du Québec ainsi qu'en Phytothérapie,
- Formation spécialisée et certifiée en anthroposophie;
- Certification de praticien Sophrologue IFS inscrit au registre national des certifications professionnelles,
- Ceinture noir Judo/jujitsu et disciplines associées, créateur de la pratique sportive X training by l'âmc.
- Certification de vendeur spécialisé,
- Baccalauréat des sciences techniques tertiaires, spécialiste des actions et communications commerciales.

