

### ANIMATEUR SPORTIF

Nicolas PICARD en poste depuis mai 2024 à l'EPSM 74



Soucieux de prendre soin des autres et animé par l'activité physique, j'ai su allier mon activité professionnelle avec passion. Originaire de Grenoble, ancien sportif de haut niveau au handball (3<sup>e</sup> division nationale), passé par le sport-étude de Chambéry, puis par les Universités Grenoble Alpes et de Paris Nanterre, j'obtiens un **Master STAPS** (Sciences et Techniques des Activités Physiques et Sportives) **mention Activité Physique Adaptée et Santé (APA-S)**. Une vocation qui au fil des années est devenue une évidence : chaque expérience dans ce milieu m'a conforté dans mon parcours.

Mes nombreuses expériences universitaires m'ont amené à découvrir des structures de soin et des publics variés, me permettant d'intégrer des établissements innovants visant la prise en charge par l'activité physique de patients présentant des contraintes chroniques de santé (ex : diabète, HTA, BPCO, etc.). **L'évaluation de la condition physique,**

**l'activité physique adaptée et l'éducation thérapeutique du patient** sont alors devenues mes outils du quotidien.

### Votre métier ?

Mon activité consiste à mobiliser les patients de l'intra-hospitalier de l'EPSM 74 à la pratique d'activité physique dans l'optique **d'améliorer leur santé**. Pour cela, tous les moyens sont bons : renforcement musculaire, sorties à vélo, randonnées, jeux ludiques, ... **Tout mouvement est bon à prendre !**

Dans ce cadre, je prends en charge les patients de façon individuelle ou collective sous forme de sessions de 30 minutes adaptées à leurs besoins et contraintes. J'ai également pour mission de mettre en place des sorties thérapeutiques, qu'elles soient sous forme d'activité sportive (ex : randonnées, escalade) ou de médiation animale. Ce rôle ne se restreint pas à l'animation de séances d'activité physique. Il consiste également à **considérer chaque patient dans sa globalité**, à être à **l'écoute de leurs envies et besoins**, de les **conseiller**, et de les **accompagner à améliorer leurs comportements de santé** en collaboration avec les autres équipes de l'établissement (ex : ergothérapie, psychomotricité, diététique). Nous le savons, la population mondiale est de plus en plus sédentaire et de moins en moins active physiquement. Ce constat est d'autant plus marqué chez le public psychiatrique qui se traduit par une **faible condition physique**. L'inactivité physique étant une des premières sources de mortalité évitable dans le monde, il est primordial de promouvoir **les leviers d'une bonne hygiène de vie**, dont fait partie l'activité physique, dans la population générale, et plus particulièrement chez les patients de l'établissement.

### Qu'appréciez-vous dans votre métier ?

Le contact patient est ce qui m'anime au quotidien. **Partager mon intérêt pour le mouvement afin d'aider à l'amélioration des comportements de santé de tous** est un réel plaisir. La diversité des tâches qui me sont confiées ainsi que l'autonomie de mon poste me demandent d'être un véritable couteau-suisse, chose que j'apprécie grandement.

En effet, mon activité nécessite de bonnes connaissances anatomiques et physiologiques afin de proposer des contenus adaptés à chacun, ainsi que de bonnes capacités relationnelles et d'empathie afin de pouvoir interagir avec une multitude d'interlocuteurs (patients, soignants, prestataires, etc.).

Enfin, **ce poste requiert une adaptabilité de chaque instant : la personnalisation des prises en charge est un atout considérable dans mon travail, permettant une meilleure adhésion des publics que je prends en charge**. En psychiatrie, étant donné la complexité de la prise en charge des patients, cette qualité est d'autant plus nécessaire au quotidien.

