



**Dossier**

# **LES BIENFAITS DU SPORT SUR LA SANTÉ MENTALE**

---

**En cette année 2025, la santé mentale a été définie comme la Grande Cause Nationale. Dans ce cadre, la fédération a souhaité réaliser ce dossier afin d'aborder les bienfaits du sport et les engagements des clubs omnisports.**

# Bouger pour mieux vivre : le rôle clé du sport dans l'équilibre mental

Le lien entre sport et santé mentale est de plus en plus reconnu par la science. Réduction du stress, amélioration de l'humeur, renforcement de l'estime de soi... L'activité physique joue un rôle clé dans l'équilibre mental. Mais comment expliquer ces bienfaits ? Et comment trouver un juste milieu pour éviter les effets négatifs ? Décryptage des interactions entre corps et esprit.



Selon l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS), la santé mentale est un « état de bien-être qui permet à chacun de réaliser son potentiel, de faire face aux difficultés normales de la vie, de travailler avec succès et de manière productive, et d'être en mesure d'apporter une contribution à la communauté ».

Le lien entre le sport et la santé mentale est un sujet de plus en plus étudié et reconnu dans le domaine de la psychologie et de la santé publique. De nombreuses recherches montrent que la pratique régulière d'une activité physique peut avoir des effets positifs significatifs sur la santé mentale.



**Selon l'OMS, la santé mentale est un « état de bien-être qui permet à chacun de réaliser son potentiel, de faire face aux difficultés normales de la vie, de travailler avec succès et de manière productive, et d'être en mesure d'apporter une contribution à la communauté ».**



Voici quelques points clés à retenir :

- **Réduction du stress et de l'anxiété :** L'activité physique aide à diminuer les niveaux de cortisol, une hormone du stress. Elle stimule également la production d'endorphines, souvent appelées « hormones du bonheur », qui peuvent améliorer l'humeur et réduire l'anxiété.
- **Amélioration de l'humeur :** Des études montrent que l'exercice peut être particulièrement efficace pour lutter contre la dépression et améliorer l'humeur générale. Même

## LES BIENFAITS DU SPORT SUR LA SANTÉ MENTALE

des activités modérées, comme la marche, peuvent avoir un impact positif.

- **Renforcement de l'estime de soi :** Pratiquer un sport ou une activité physique peut aider à améliorer l'image corporelle et l'estime de soi, ce qui est particulièrement bénéfique pour les personnes souffrant de troubles de l'image corporelle.
- **Socialisation :** La pratique d'un sport en équipe ou la participation à des groupes d'entraînement favorise les interactions sociales, ce qui peut réduire la solitude et l'isolement, des facteurs souvent associés à des problèmes de santé mentale.

- **Routine et discipline :** S'engager dans une activité physique régulière peut créer une structure dans la vie quotidienne, ce qui peut aider à gérer le stress et l'anxiété.
- **Amélioration du sommeil:** L'exercice régulier peut également contribuer à améliorer la qualité du sommeil, un facteur clé pour maintenir une bonne santé mentale.
- **Pleine conscience et concentration :** Certaines activités sportives, comme le yoga ou les arts martiaux, intègrent des éléments de pleine conscience qui peuvent aider à apaiser l'esprit et à mieux gérer les émotions.

Il est important de noter que l'impact de l'exercice sur la santé mentale peut varier d'une personne à l'autre. De plus, pour certaines personnes, le sport peut également engendrer du stress ou de la pression, surtout en cas de compétition ou de performance excessive. Il est donc essentiel de trouver un équilibre et une approche adaptée à ses besoins personnels.

En somme, le sport peut être un outil puissant pour améliorer la santé mentale mais il est conseillé d'en discuter avec un professionnel de la santé, surtout si l'on souffre de troubles psychologiques.

*DR Patrick Benoist, médecin généraliste référent de la Maison Sport Santé de Malakoff (92)*



©FFCO



## Regards d'experte : Patricia Minaya-Flores,

*adjointe à la sous-directrice de la santé des populations et de la prévention des maladies chroniques (Direction générale de la santé, Ministère de la santé et de l'accès aux soins)*

### **Que pensez-vous de l'évolution de la santé mentale ces dernières années ?**

L'impact de l'épisode pandémique de la Covid-19 a mis en évidence l'importance de la santé mentale comme composante de la santé globale. En particulier, cette crise a marqué un tournant important avec une prise de conscience générale d'une détérioration de l'état de santé mentale des enfants et des jeunes.

Ainsi, les résultats de l'enquête nationale sur la santé et l'usage de substances des collégiens et lycéens (EnCLASS<sup>1</sup>) montrent que la santé mentale des collégiens et des lycéens s'est dégradée (surtout chez les filles<sup>2</sup>) entre 2018 et 2022. Si la plupart de ces adolescents se déclarent spontanément en bonne santé, il apparaît que seule la moitié des élèves participants présente un bon niveau de bien-être mental, avec un vécu de sentiment de solitude pour un quart d'entre eux et un risque important de dépression pour 14% des collégiens et 15% des lycéens, de plus, environ un lycéen sur dix a déclaré avoir fait une tentative de suicide au cours de sa vie.

**“ 11 % des personnes âgées de plus de 15 ans présentent ainsi un trouble dépressif en France, les personnes âgées et les jeunes étant les plus concernés. ”**

On constate de la même façon une augmentation des troubles dépressifs en population générale. Cette tendance, amorcée dès 2010, s'est accélérée entre 2017 et 2021, et est toujours à la hausse. 11 % des personnes âgées de plus de 15 ans présentent ainsi un trouble dépressif en France, les personnes âgées et les jeunes étant les plus concernés. Il s'agit de l'un des taux les plus élevés d'Europe, où le taux est de 6 % en moyenne<sup>3</sup>. Les troubles psychiques sévères, comme les troubles schizophréniques et bipolaires, concernent chacun environ 1 % de la population.

Il est important de rappeler que la santé mentale est déterminée par des facteurs socioéconomiques, biologiques et environnementaux. Tout au long de notre vie, ces multiples déterminants peuvent se combiner pour protéger ou, au contraire, altérer notre santé mentale. Cela peut être le cas lorsqu'on est confronté à la violence, la pauvreté, la dégradation de l'environnement, etc. Des facteurs individuels biologiques, notamment génétiques, psychologiques, tels que la sensibilité émotionnelle, ou comportementaux comme la consommation de substances, peuvent par ailleurs rendre les gens plus vulnérables aux problèmes de santé mentale.

Inversement, des facteurs de protection nous préservent et augmentent notre résilience. Sur le plan individuel, il s'agit notamment des compétences psychosociales, qui sont des compétences cognitives, émotionnelles et relationnelles qu'il est possible de travailler pour les renforcer. On peut également

citer les comportements favorables (avoir une bonne hygiène de sommeil, une activité physique...), ainsi que le fait d'évoluer dans un environnement positif, avec des interactions sociales satisfaisantes, un cadre de vie sûr, des activités -notamment professionnelles- épanouissantes.

Chaque facteur de risque ou de protection n'a qu'une force prédictive limitée. Ce sont les interactions entre les multiples déterminants qui renforcent ou compromettent la santé mentale. Pour agir positivement sur les déterminants de la santé mentale de la population, il est nécessaire de mobiliser diverses politiques publiques, de sorte à agir sur les conditions de vie des personnes comme le logement, la vie sociale et citoyenne, la lutte contre les inégalités et les discriminations, etc.

#### **En quoi cette grande cause peut-elle avoir un impact dans ce domaine ?**

La Grande Cause nationale sur la santé mentale est l'occasion d'une mise en lumière des enjeux de la santé mentale, tant sur le plan individuel que collectif. Elle permettra une meilleure information du public et une réflexion globale sur ce qui pourrait améliorer la santé mentale de la population. L'ensemble du Gouvernement a été ainsi invité par le Premier Ministre à faire des propositions en ce sens.

Le sport incarne tout à fait ce potentiel : il suppose des efforts, de l'entraînement, de l'adversité, voire des renoncements et des sacrifices. Il peut tout à la fois être source de souffrance, tant physique que psychique, et opportunité d'épanouissement.



**La Grande Cause nationale sur la santé mentale est l'occasion d'une mise en lumière des enjeux de la santé mentale, tant sur le plan individuel que collectif. Elle permettra une meilleure information du public et une réflexion globale sur ce qui pourrait améliorer la santé mentale de la population.**



<sup>1</sup> Menée auprès de 9 337 élèves du secondaire par l'École des hautes études en santé publique (EHESP) et l'Observatoire français des drogues et des tendances addictives (OFDT), en partenariat avec l'Éducation nationale

<sup>2</sup> Un quart des lycéens interrogés (24%) a déclaré avoir eu des pensées suicidaires au cours des 12 derniers mois, les filles étant nettement plus concernées que les garçons (31% vs 17%).

<sup>3</sup> DREES, Etudes et résultats n°1324, janvier 2025.



La Grande Cause nationale sur la santé mentale sera l'occasion de parler plus librement de ce qui fait souffrir ou satisfait, et des façons de prendre soin de soi et des autres. Les témoignages des sportifs sont à ce titre particulièrement précieux car ils mettent en évidence le fait que tout un chacun (même eux !) peut connaître des difficultés et être confronté à des troubles psychiques (anxiété, dépression, etc.), tout en soulignant que des solutions existent et qu'il est possible de se rétablir et d'aller mieux.

### **Comment le ministère de la Santé s'associe à la Grande Cause nationale ?**

Le ministère de la Santé est chargé de la politique de santé mentale. Il a ainsi lancé en 2018 la feuille de route Santé mentale et psychiatrie qui prévoit différentes actions pour améliorer la promotion et la prévention, l'accès et le parcours de soins en psychiatrie, ainsi que l'inclusion et la participation des personnes en situation de handicap psychique. Cette feuille de route, dont un bilan

“  
**Les témoignages des sportifs sont à ce titre particulièrement précieux car ils mettent en évidence le fait que tout un chacun (même eux !) peut connaître des difficultés et être confronté à des troubles psychiques (anxiété, dépression, etc.), tout en soulignant que des solutions existent et qu'il est possible de se rétablir et d'aller mieux.**  
 ”

est publié chaque année, a été enrichie d'autres mesures suite aux Assises de la santé mentale et de la psychiatrie qui se sont tenues en septembre 2021.

En conseil des ministres le 19 mars 2025, Madame Catherine Vautrin, ministre du Travail, de la Santé, des Solidarités et des Familles, et Monsieur Yannick Neuder, ministre chargé de la Santé et de l'Accès aux soins, ont présenté une communication relative à la santé mentale, lançant ainsi la grande cause nationale pour 2025 précédemment annoncée par le Premier Ministre lors de sa déclaration de politique générale. Dans le cadre de cette mobilisation interministérielle autour de la santé mentale, le ministère de la Santé a été invité comme les autres à proposer de nouvelles actions pour approfondir l'action publique sur cette thématique. Ces propositions alimenteront une stratégie nationale de prévention et d'accompagnement qui sera discutée puis présentée lors d'un comité interministériel qui se tiendra en juin 2025.

Divers événements et campagnes de communication vont ponctuer cette année pour mettre en valeur différents enjeux : la nécessaire prise de conscience collective que nous avons toutes et tous une santé mentale et des moyens pour l'améliorer, la santé mentale au travail, la santé mentale des jeunes et le soutien à la parentalité, la santé et les vulnérabilités, qu'elles soient liées à l'âge, à l'état de santé ou à une situation économique défavorable, ces sujets étant étroitement intriqués.

### **Comment le sport peut-il jouer un rôle ? Quels sont les bienfaits pour la santé mentale ?**

En plus des bénéfices sur la santé physique, notamment en luttant contre les effets de la sédentarité, une activité physique régulière contribue à une meilleure santé mentale pour toutes les personnes et à tout âge.

Pour les personnes vivant avec des troubles psychiatriques comme les troubles schizophréniques ou la dépression, la HAS a produit en 2022 des fiches avec des conseils sur l'activité physique<sup>4</sup>. En effet, en complément de l'accompagnement médical, la pratique régulière d'une activité physique peut réduire les symptômes tels que les délires, les hallucinations, la perte de plaisir, le manque de désir et de motivation. De plus, l'activité physique régulière réduit les facteurs de risque de maladies cardiovasculaires, souvent associés aux troubles psychiatriques, et qui peuvent impacter l'espérance de vie.

L'activité physique améliore aussi les symptômes d'anxiété et la qualité du sommeil, et favorise la vie sociale qui est un important facteur de

protection de la santé mentale. En effet, pratiquer une activité physique et sportive avec des collègues, des amis, en famille, ou encore, au sein d'un club, aide à renforcer le sentiment d'appartenance à un groupe et favorise l'intégration sociale. Cet effet bénéfique a un intérêt certain pour lutter contre l'isolement, particulièrement chez les personnes âgées et les personnes en recherche d'emploi.



**Oui, les clubs sportifs ont un rôle important à jouer tant comme relai d'information sur les bienfaits de l'activité physique sur la santé mentale, que comme vecteur de transmission de valeurs individuelles et collectives, et comme lieu de sociabilité favorisant l'inclusion de tous.**



### **Selon vous, les clubs sportifs doivent-ils être des acteurs engagés sur ce sujet ?**

Oui, les clubs sportifs ont un rôle important à jouer tant comme relai d'information sur les bienfaits de l'activité physique sur la santé mentale, que comme vecteur de transmission de valeurs

individuelles et collectives, et comme lieu de sociabilité favorisant l'inclusion de tous.

Sur le plan individuel, l'activité sportive permet de mieux réguler son stress et ses émotions. Elle permet aussi d'exercer ses fonctions cognitives, en élaborant des stratégies pour surmonter les difficultés et optimiser la performance. Sur le plan collectif, le milieu sportif transmet des valeurs de tolérance, de compréhension et d'acceptation mutuelle. Le sport pratiqué dans un environnement bienveillant permet ainsi de renforcer ses compétences psychosociales (émotionnelles, cognitives, relationnelles). C'est ainsi que le ministère chargé des Sports est partie prenante de la stratégie nationale de développement des compétences psychosociales chez les enfants et les jeunes co-pilotée par les ministères chargés de la Santé et de l'Education nationale. L'objectif est de faire bénéficier ce public d'interventions tout au long de son développement, à l'école, mais aussi dans le cadre des loisirs. Les clubs sportifs ont la possibilité de s'engager dans cette démarche, en formant leurs intervenants. Des informations sont disponibles auprès des agences régionales de santé.

Bien dans sa tête, bien dans son corps, bien dans sa performance !

<sup>4</sup> Haute Autorité de santé, L'activité physique, votre meilleure alliée santé, documents usagers, décembre 2022.



## Regards d'experte : Aude Caria

**Il y a 30 ans, la santé mentale faisait peur à tout le monde. La volonté de changer cette situation a motivé l'engagement professionnel de Aude Caria. Psychologue de formation, pendant ses années de recherche épidémiologique pour l'OMS, elle a exploré les représentations sociales de la folie et les manières de les modifier.**

**Par la suite, Aude Caria a piloté la politique qualité de l'Hôpital Esquirol, conçue pour améliorer les pratiques soignantes et faire progresser le respect des droits. Elle a ensuite créé la Maison des usagers de l'Hôpital Saint-Anne, premier lieu d'entraide entre pairs dans un établissement psychiatrique. Depuis 2003, elle porte avec Psycom une vision globale de la santé mentale car c'est en comprenant que nous avons toutes et tous une santé mentale que nous pourrions changer notre tendance à stigmatiser et exclure.**

### **Que pensez-vous de l'évolution de la santé mentale ces dernières années ?**

La crise sanitaire a révélé que la santé mentale représente un enjeu politique et social. Car si la psychiatrie concerne les personnes qui ont besoin de soins psychiatriques, la santé mentale concerne toute la population.

« Il n'y a pas de santé sans santé mentale », rappelle l'Organisation mondiale de la Santé (OMS). En effet, nous avons toutes et tous une santé mentale, aussi importante que notre santé physique. Ce n'est pas un état figé. Ainsi, chaque personne est en permanence à la recherche d'un équilibre entre les ressources qu'elle a pour se « sentir bien » et les obstacles qu'elle rencontre. Tout au long de la vie, son état varie du bien-être au mal-être, et vice-versa ; l'équilibre peut être rompu, puis rétabli. Pour rétablir l'équilibre, on peut trouver des ressources autour de soi et en soi-même.

“ **Nous avons toutes et tous une santé mentale, aussi importante que notre santé physique.** ”

Néanmoins, notre santé mentale ne dépend pas que de nous, notre personnalité ou ce que nous avons vécu enfant. Elle se consolide ou se détériore en fonction de nombreux facteurs. Certains sont individuels, d'autres sont liés à la société et l'environnement dans lequel nous vivons.

Par exemple, être exposé à des violences (physiques, psychologiques ou sexuelles), vivre en situation de précarité, subir des discriminations du fait de son genre, son origine supposée, sa religion ou son parcours de vie, tout cela peut avoir une influence négative sur notre santé mentale. A contrario, vivre dans un environnement protecteur, dans lequel on se sent en sécurité, avoir des ressources suffisantes, pouvoir compter sur des proches (amis, famille, collègues, professionnels), avoir accès à des activités de loisirs, nous aide à maintenir une santé mentale satisfaisante.

Avec Psycom, nous avons créé le kit pédagogique « Cosmos mental® », avec une courte capsule vidéo que vous pouvez visionner sur notre site (<https://www.psycom.org/>) pour présenter la santé mentale et ses différents facteurs. Chacun peut la visionner, et les adultes intervenant dans les clubs sportifs peuvent l'utiliser avec les adolescents et leurs parents.

### **Constatez-vous que cette thématique prend davantage de place au sein de notre société ?**

En cette année où la santé mentale est déclarée Grande cause nationale, la mobilisation est forte dans tous les domaines de la société, ce qui est très positif.

Le fait de vivre dans un environnement protecteur est une base de sécurité importante de notre santé mentale. Toutes les sphères de notre société, dont les clubs sportifs, peuvent contribuer à promouvoir la santé mentale. Les structures sportives savent bien que faire du sport c'est bon pour notre santé physique

et mentale, et souvent agissent déjà en faveur de la santé mentale des personnes accueillies, parfois sans en avoir conscience. A contrario, d'autres peuvent se sentir démunies, ou penser que la santé mentale ne relève pas de leur champ de compétence ou de leurs prérogatives. En effet, lorsque l'on n'est pas « spécialiste » de la santé mentale (ex : psychiatre, psychologue), on a souvent l'impression de ne pas être légitime à agir en faveur de celle-ci.

C'est une question de posture. Il ne faut pas confondre la posture du soin (qui relève des spécialistes professionnels) et celle du prendre soin, qui peut incomber à toute personne, dans une situation donnée (ex : animatrices sportives, responsables de club, entraîneurs, etc.).

Lorsqu'une personne souffre de troubles psychiques, ces situations nécessitent un accompagnement adapté, par des services ou des professionnels. Le rôle des services de la Protection judiciaire de la Jeunesse sera alors de faire appel aux acteurs et structures du territoire qui peuvent soutenir ou prendre le relais afin d'améliorer les situations complexes et favoriser le maintien de l'équilibre psychique des jeunes (par exemple, Maison des adolescents, Point écoute Jeunes, services de soins psychiatriques, Conseil local de santé mentale, services sociaux, etc.). L'essentiel est de ne pas tenter de répondre à tous les problèmes et d'identifier à quel moment passer la main. Pour cela, il est essentiel de connaître les ressources de son territoire et de développer des partenariats.



**Toutes les sphères de notre société, dont les clubs sportifs, peuvent contribuer à promouvoir la santé mentale. Les structures sportives savent bien que faire du sport c'est bon pour notre santé physique et mentale, et souvent agissent déjà en faveur de la santé mentale des personnes accueillies, parfois sans en avoir conscience.**



### **Quel est le lien entre la santé mentale et l'activité physique ?**

En 2024, plus de 2000 événements (animations, randonnée, courses à pied, stand, festival, ciné débat, ect.) ont été organisés partout en France, par une multitude d'acteurs œuvrant ensemble (associations sportives, universités, collectivités, structures hospitalières et psychiatriques, structures culturelles, etc.) pour « les Semaines d'informations sur la santé mentale » (SISM), autour du thème : « En mouvement pour notre santé mentale ». En effet, les SISM (<https://www.semaines-sante-mentale.fr/>) sont LE rdv pour parler de santé mentale avec la population et elles ont lieu, chaque année, pendant

deux semaines en octobre, au moment de la journée mondiale de la santé mentale (10 octobre) et s'articulent autour d'un thème annuel. Les différents paragraphes qui suivent, dans cette réponse, sont tirés de l'argumentaire (un document explicitant le thème de l'année et les liens avec la santé mentale) des SISM 2024.

Selon l'OMS, « l'activité physique est bonne pour le cœur, le corps et l'esprit (...). Elle peut améliorer la réflexion, l'apprentissage et le bien-être général ». De plus, elle permet de maintenir ou d'améliorer la santé mentale et de réduire le risque de troubles mentaux en agissant sur des facteurs psychologiques tels que le renforcement de l'estime de soi, le sentiment d'auto-efficacité et de contrôle de soi. L'activité physique favoriserait également l'interruption des pensées négatives associées au stress, à la dépression et à l'anxiété.

Toute activité qui met en mouvement compte : les déplacements (à pied, en roller et à vélo), au travail, sous forme de sport ou de loisir, ou en faisant des tâches ménagères et quotidiennes. De plus, toute activité physique vaut mieux qu'aucune activité physique et tout le monde a un intérêt à être plus actif. Se mettre en mouvement dans sa vie quotidienne participe pleinement au parcours de rétablissement des personnes concernées par un trouble psychique. Dans le milieu sportif, favoriser l'inclusion et l'acceptation de la différence dans tous les lieux et clubs sportifs est nécessaire.

Des programmes sportifs portés par diverses associations ou ONG, ou lors de la semaine Olympique et

Paralympique soutiennent le développement psychosocial et, plus largement l'intégration de valeurs citoyennes et sportives contribuant ainsi à une meilleure cohésion sociale, facteur protecteur de la santé mentale. Ces valeurs peuvent porter sur l'égalité femme-homme, la lutte contre toutes les formes de violences (sexuelles et sexistes dénoncées dans le milieu sportif), l'inclusion, ou encore le développement durable.

“  
**Se mettre en mouvement dans sa vie quotidienne participe pleinement au parcours de rétablissement des personnes concernées par un trouble psychique. Dans le milieu sportif, favoriser l'inclusion et l'acceptation de la différence dans tous les lieux et clubs sportifs est nécessaire.**  
 ”

En dehors du cadre compétitif, la pratique sportive ne devrait plus être basée sur la performance, mais bien sur le plaisir et le lien social. Encourager la pratique de l'activité physique dans un contexte social, avec des collègues, des amis ou des

membres de la famille ou encore avec un club ou une équipe sportive peut aider à renforcer le sentiment d'appartenance à un groupe qui crée une motivation pour persévérer, et à réduire le sentiment d'insécurité, facteurs influençant la santé mentale. Ce type d'intervention (basée sur le lien social) est complémentaire des actions politiques concernant les environnements et l'accessibilité de l'activité physique.

Par ailleurs, il a été démontré que seule l'activité physique liée à des motivations dites intrinsèques, c'est-à-dire par intérêt et pour le plaisir que l'individu y trouve (s'amuser, désir de relever un défi, se détendre) était associée à des indicateurs positifs de santé mentale. À l'opposé, des motivations de perte de poids ou gain de masse musculaire (image corporelle) seraient associées à un risque accru de troubles anxieux et dépressifs ainsi qu'à une faible estime de soi.

Enfin, depuis quelques années, des sportifs et sportives de haut de niveau prennent la parole pour dénoncer le tabou autour de leur santé mentale et sur la stigmatisation des troubles psychiques. Ce tabou perdure aujourd'hui en raison des stéréotypes associés au sportif de haut niveau (individu hors normes, charismatique et invulnérable). Par ailleurs, les femmes sportives doivent lutter contre des normes physiques bien ancrées et contre la sexualisation de leur corps, facteurs dégradant la santé mentale de celles-ci. Pour les hommes, les attentes sociétales (robustesse, stoïcisme, rien qui ferait de l'ombre à leur virilité) peuvent les décourager



de demander de l'aide et peuvent plutôt les pousser à adopter des stratégies d'adaptation destructrices (consommation de substances, comportements à risque, colère, suicide).

**Est-ce que la GCN 2025 va avoir un impact sur votre quotidien? Si oui, lequel ?**

Psycom est membre du Collectif « Santé mentale Grande cause nationale 2025 », dont nous portons les objectifs : informer, prévenir, déstigmatiser.

Psycom est un organisme national public d'information sur la santé mentale. Nos deux missions principales sont : informer et sensibiliser. Le site [Psycom.org](https://www.psycom.org) propose ainsi une information fiable, accessible et indépendante sur la santé mentale, les troubles psychiques, les soins, l'accompagnement. Des brochures et affiches sont disponibles et l'organisme Psycom est actif sur les réseaux sociaux, etc.

Pour sensibiliser, Psycom crée des outils pédagogiques afin de comprendre la santé mentale et ce qui l'influence.

L'objectif est de faire évoluer le tabou et les idées reçues sur la santé mentale, afin d'agir contre la stigmatisation et les discriminations.

“ **Il a été démontré que seule l'activité physique liée à des motivations dites intrinsèques, c'est-à-dire par intérêt et pour le plaisir que l'individu y trouve (s'amuser, désir de relever un défi, se détendre) était associée à des indicateurs positifs de santé mentale.** ”

Les ressources s'adressent à toute la population. Il existe de nombreux contenus informatifs et pédagogiques abordant la santé mentale des enfants, des jeunes, des

adultes, utilisables par tout le monde. Vous pouvez découvrir sur le site des brochures, le kit pédagogique « Jardin du Dedans® », « Cosmos mental® », des affiches « Mythes & Réalités », des vidéos sur YouTube, etc. Afin que ces outils répondent au mieux aux besoins des personnes qui vont les utiliser, Psycom a recours à des méthodes de co-construction et utilise des techniques de facilitation graphique.

Les Semaines d'information sur la santé mentale (SISM) seront un des moments forts de l'année 2025. Partout en France, des centaines d'événements vont avoir lieu sur le thème « Pour ma santé mentale, réparons le lien social ». Les clubs omnisports sont des lieux de développement du lien social et peuvent tout à fait organiser des événements pendant les SISM et la fédération peut les accompagner. Toutes les informations sont disponibles sur le site <https://www.semaines-sante-mentale.fr/>.



# Regards d'expert : Collectif Santé Mentale 2025

**Le collectif Santé Mentale Grande Cause Nationale regroupe 23 organisations qui représentent plus de 3 000 structures, établissements et associations travaillant dans le champ de la santé mentale au sens large : représentants de la psychiatrie, du champ médico-social, de l'accompagnement professionnel, sanitaire et social, des usagers, des familles et proches, des pairs aidants, des lignes d'écoute, etc. mobilisés partout sur le territoire.**

## **Que pensez-vous de l'évolution de la santé mentale ces dernières années ?**

Nous avons toutes et tous une santé mentale et elle fait pleinement partie de notre santé. Elle évolue tout au long de la vie et peut se détériorer de façon ponctuelle ou durable, se rétablir également.

La santé mentale est devenue un sujet sociétal majeur dont on parle de plus en plus depuis la crise sanitaire. Chaque année, 20% de la population est touchée par un trouble psychique soit 13 millions de personnes en France et chaque heure une personne se suicide en France.

Les jeunes sont tout particulièrement concernés avec un doublement des symptômes anxio-dépressifs et des tentatives de suicide chez les 18-24 ans entre 2019

et 2023. Selon le Baromètre santé 2021 de Santé publique France, la prévalence des épisodes dépressifs caractérisés chez les 18-24 ans est passée de 12 % en 2017 à 21 % en 2021 : le Covid a mis en lumière et accentué une augmentation qui avait déjà débuté une dizaine d'années auparavant.

“  
**Chaque année, 20% de la population est touchée par un trouble psychique soit 13 millions de personnes en France et chaque heure une personne se suicide en France.**”

Ce sujet impacte aujourd'hui toutes les sphères de la société : les familles, le monde du travail, la jeunesse, l'éducation, les collectivités locales, le champ de l'inclusion et du handicap... La santé mentale n'est pas qu'une question sanitaire, elle est devenue l'affaire de toutes et tous.

## **En quoi cette grande cause peut-elle avoir un impact dans ce domaine ?**

Premièrement, faire de la santé mentale la grande cause nationale a un impact immédiat car elle donne de la visibilité à un sujet encore tabou en France.

Ensuite, une grande cause nationale est l'occasion de mener des actions d'information, de prévention et de déstigmatisation. Dans les pays où des programmes de sensibilisation ont été

mis en place (Angleterre, Canada, Nouvelle-Zélande...), des résultats ont pu être observés sur le changement des représentations sociétales, la libération de la parole et la prise en compte du sujet dans les différentes politiques (logement, travail, éducation...). Ces campagnes d'information, de formation et de sensibilisation, déclinées en fonction des publics, doivent prendre appui sur les dispositifs et organisations qui travaillent au quotidien sur le sujet partout sur le territoire.



**Une grande cause nationale est l'occasion de mener des actions d'information, de prévention et de déstigmatisation.**



Plus encore, cette année de priorité nationale doit permettre d'inciter les pouvoirs publics à mettre en place des mesures concrètes qui permettront l'amélioration de l'accès aux soins et de l'accompagnement des personnes concernées, et de mettre en œuvre des feuilles de routes afin d'améliorer la prévention, le repérage précoce, le parcours de soin et la vie des personnes concernées vivant avec un trouble psychique. Choisir la santé mentale comme grande cause nationale 2025 permet d'embarquer toutes les parties prenantes de la société, sans considérer cette mission comme de la

seule responsabilité de la psychiatrie. Un renforcement des actions préventives, bien que sans impact immédiat sur les structures de soins et leur file active, permettrait d'améliorer les parcours de vie des personnes concernées à long terme.

Plus largement, dédier une année à la santé mentale est une opportunité de mobiliser la société civile pour travailler sur toutes les dimensions et avec tous les acteurs concernés, que ce soit en amont (déterminants de santé) ou en aval (structures d'accueil, accompagnement des proches, etc.). L'enjeu n'est pas uniquement sanitaire, mais transversal : éducation, travail, logement...

Enfin, cette grande cause doit permettre de mettre en place les conditions d'un changement sociétal profond sur le sujet. Changer les représentations et les regards demandera du temps : 2025 doit être, au travers de nos actions, la première marche de la transformation sociétale que nous appelons de nos vœux.

### **Quels sont les objectifs du collectif pour cette année ?**

Le Collectif Santé mentale Grande cause nationale rassemble 23 acteurs du champ de la santé mentale : associations de personnes concernées, de la recherche, de l'intervention précoce, du soin, de l'information, de la prévention ou encore du rétablissement... Depuis la publication d'une première tribune en octobre 2023, ce collectif a porté le plaidoyer commun pour l'obtention de la Grande cause nationale. Il a appelé à une forte mobilisation citoyenne avec une pétition signée par



**Pour le collectif, cette grande cause n'est pas une révolution, mais une opportunité inédite de changer les représentations, d'alerter, de faire pression et de proposer des actions.**



près de 46 000 personnes en quelques mois. Pour le collectif, cette Grande cause n'est pas une révolution, mais une opportunité inédite de changer les représentations, d'alerter, de faire pression et de proposer des actions.

Afin de faire de la santé mentale un enjeu citoyen, le Collectif se mobilise autour de trois objectifs :

- **Informier**, pour mettre à disposition des informations fiables, accessibles et de qualité au grand public ;
- **Prévenir**, au niveau individuel et collectif, pour permettre à chacun de prendre soin de sa santé mentale et encourager les organisations à reconnaître leur rôle dans la promotion d'une bonne santé mentale et agir sur les déterminants ;



©FFCO

- **Déstigmatiser**, pour changer durablement les regards sur les troubles psychiques encore trop souvent perçus comme honteux.

**Comment le sport peut-il jouer un rôle ? Quels sont les bienfaits pour la santé mentale ?**

Santé physique et santé mentale sont indissociables, et l'activité physique a de nombreux effets sur la santé mentale. Élément essentiel de l'hygiène de vie avec l'alimentation et le sommeil, elle favorise un sommeil de meilleure qualité, ce qui a un impact important sur le niveau d'irritabilité, la fatigue, l'humeur, la manière de faire face aux imprévus quotidiens et la capacité à réguler ses émotions.

“ **Les études scientifiques montrent aussi que la pratique sportive peut avoir un effet bénéfique sur la diminution des pensées anxieuses car le corps libère des endorphines. Celles-ci peuvent soulager le stress et procurent une sensation de bonheur.** ”

Les études scientifiques montrent aussi que la pratique sportive peut avoir un effet bénéfique sur la diminution des pensées anxieuses, car le corps libère des endorphines. Celles-ci peuvent soulager le stress et procurent une sensation de bonheur. Plus encore, l'activité physique accroît la production de sérotonine qui régule l'humeur et réduit l'anxiété.

L'activité physique augmente le niveau d'énergie, l'estime de soi et la confiance en ses capacités. Elle prévient aussi l'apparition des troubles psychiques en améliorant l'activité des neurotransmetteurs qui ont un effet très important sur la variation de l'humeur.

Fruit d'un ensemble de déterminants (sociaux, environnementaux,



Les membres du collectif Santé Mentale 2025 ©FFCO

génétiques...), il est temps de considérer la santé dans sa globalité.

**“ Les clubs sportifs peuvent avoir un rôle essentiel dans la promotion de la santé mentale, d’abord en tant que lieux de pratique sportive, mais aussi en tant que lieux de socialisation, en favorisant la création de lien social et en aidant à lutter contre la solitude et l’isolement. ”**

**Selon vous, les clubs sportifs doivent-ils être des acteurs engagés sur ce sujet ?**

Les clubs sportifs peuvent avoir un rôle essentiel dans la promotion de la santé mentale, d’abord en tant que lieux de pratique sportive, mais aussi en tant que lieux de socialisation, en favorisant la création de lien social et en aidant à lutter contre la solitude et l’isolement. Or être entouré et soutenu est un facteur de protection contre des difficultés de santé mentale.

Lieux d’accueil privilégiés d’un public jeune, ils peuvent aussi jouer un rôle important à une période charnière : la période allant de l’adolescence à l’âge adulte est caractérisée par un certain nombre d’enjeux et de questionnements (accroissement de l’autonomie, interrogation sur l’identité ou l’orientation sexuelle, bouleversements corporels, projection vers l’âge adulte...) ou de situations personnelles délétères (trauma, harcèlement, conduites addictives...) qui peuvent agir sur l’équilibre mental. A cela s’ajoute le fait que les troubles psychiques apparaissent majoritairement avant l’âge adulte : 75 % des pathologies, telles que la bipolarité ou la schizophrénie, se déclarent

avant l’âge de 24 ans. Les clubs sportifs peuvent donc jouer un rôle dans la prévention et le repérage des troubles de santé mentale, notamment chez les jeunes.

Pour en savoir plus sur la Grande Cause Nationale 2025 et le Collectif Santé Mentale 2025 : <https://santementale2025.org/>



# Initiatives de clubs : Breizh Insertion Sports

**En 2009, L'association Breizh Insertion Sport (BIS), adhérente de la FFCO, est créée afin d'aller vers des publics plutôt éloignés de la pratique physique et sportive traditionnelle et vers lesquels les associations traditionnelles ne vont pas.**

Breizh Insertion Sports oeuvrent sur le bassin Rennais et l'Ille et Vilaine auprès de personnes vulnérables et isolées :

- Des personnes ayant eu un parcours à la rue et en processus de réinsertion.
- Des jeunes des Quartiers Politique de la Ville (QPV)
- Des enfants et adolescents dépendants de l'aide sociale à l'enfance (ASE)
- Des personnes bénéficiaires du RSA, vivant un isolement social relativement important
- Des personnes issues de l'immigration
- Des adultes accompagnés pour répondre à leurs comportements addictifs

Pour ce faire, le club a développé un savoir-faire, une méthodologie de « **l'aller vers** » et du « **faire avec** » reconnu et au service d'un territoire et de ses habitants.

Focus sur le pôle **Santé Physique & Mentale**, avec 2 actions mises en lumière :

## 1. Bien dans son Corps Bien dans sa Tête (BCBT) :

Basée sur la répétitivité hebdomadaire d'une activité physique ludique et conviviale sur le printemps/automne, chaque participant (prescrit par un acteur social/médical) est invité à venir pratiquer le plus régulièrement possible sur un cycle d'activité physique pour retrouver un bien-être physique, mental et social.

Par le biais de son équipe d'éducateur.rices socio-sportif.ves expérimenté.es, BIS propose différentes formules d'accompagnements en gymnase ou hors les murs, autour de pratiques portées par des sports collectifs ou des sports de pleine nature.

En complément de ces cycles et dans le but de prolonger la synergie mise en place, des séjours sont organisés pour assurer la pérennité et la transférabilité des modifications de comportements ou de pratiques pouvant être observées chez les bénéficiaires.

Les usagers sont à la co-construction du séjour de A à Z, pour pouvoir se projeter à re-partir en vacances par eux-mêmes (prendre du temps pour soi).

- ◊ Recréer du lien social, retrouver une place dans un groupe



©Breizh Insertion Sports



- ◇ Redonner du sens à ses efforts et engagements
- ◇ Se remobiliser physiquement et faire des choix pour soi

## 2. Accompagnement Aide Sociale à l'Enfance (ASE) :

Conventionné avec le Département d'Ille-et-Vilaine, BIS peut accompagner des jeunes (6-18 ans) suivis par les services de l'ASE, via des processus individuels et collectifs. L'association est interpellée pour intervenir périodiquement dans des périodes critiques du parcours du.de la jeune, mettant à mal le cadre éducatif en place (écosystème familial, scolaire, famille d'accueil, référence CDAS). En s'adaptant à la temporalité du.de la jeune, et de son cadre éducatif, des séances individuelles sont délivrées aux alentours du lieu de résidence du.de la jeune, investissant les motivations du jeune et divers supports pédagogiques (activités physiques, artistiques, musicales, de pleine nature...). L'intervention vise à s'extraire

des points de tension, s'oxygéner et se détendre, prendre du recul et mieux analyser ses situations vécues.

“  
**En s'adaptant à la temporalité du.de la jeune, et de son cadre éducatif, des séances individuelles sont délivrées aux alentours du lieu de résidence du.de la jeune, investissant les motivations du jeune et divers supports pédagogiques.**  
”

En parallèle de ces accompagnements, des séjours d'oxygénation avec d'autres jeunes (issus de Quartier Prioritaire de Rennes, d'Espaces jeunes de Rennes et Brocéliande) sont organisés lors de chaque vacances scolaires, sur de courts formats (2-5 nuits). Plusieurs thématiques peuvent être possibles (activité physique, mobilité douce, pratique artistique, médiation animale) pour faire vivre à chaque jeune des situations de vie structurant le vivre-ensemble, l'altérité, le mieux-être et la gestion des tâches de la vie quotidienne.

Ces méthodes d'intervention visent à :

- Redonner de la valeur aux individus
- Prendre soin de soi (socialement et mentalement)
- S'ouvrir des perspectives pour son développement personnel.

**Plus d'informations :** <https://www.breizhinsertionsport.com/>

# Initiatives de clubs : US Créteil Haltérophilie- Musculature et Fitness

**Créée le 11 mars 1936 avec le football comme seule discipline, l'US Créteil fut, il y a déjà plus de 80 ans, l'une des toutes premières de type loi 1901, Aujourd'hui elle compte à son actif, 30 associations donc l'US Créteil Haltérophilie-Musculature et plus de 9500 adhérents. L'US Créteil, adhérente de la FFCO, est soucieuse de proposer à toutes et tous une pratique adaptée à leur besoin.**

Depuis plus d'une dizaine d'années, l'Union Sportive de Créteil s'est orientée sur le sport santé avec l'US Créteil Haltérophilie-Musculature et Fitness (USC HMF). Plus encore à l'heure du COVID et des violences mentales que la pandémie et ses épisodes de confinements ont entraînés, le club œuvre sur le sentier de la santé mentale. Dès lors l'association ne pouvait qu'être partie prenante à l'annonce du thème de la "Grande Cause Nationale" de cette année.

Le premier outil que l'USC HMF a développé, à partir d'une pratique antérieure, est la danse thérapie spécifiquement ciblée pour les femmes victimes de violences sexuelles, avec une approche

physique pour reprendre le contrôle de son corps après le(s) traumatisme(s). Plus récemment, le club expérimente la sonothérapie, à base de l'instrument Handpan (percussions) tout en l'associant à la fois à un accompagnement à la relaxation par la suggestion vocale et à la mise en mouvement. Après une quinzaine d'ateliers auprès de divers publics, l'USC réalise l'impact positif suite à des retours quantifiés sur une centaine de personnes, notamment en situation d'hyperactivité et d'anxiété. C'est un atelier particulièrement adapté aux séniors puisqu'il permet de conjuguer le mouvement et le cognitif.

Par ailleurs, avant de pousser cette voie du son, le club avait tenté l'expérience de la voix et du mouvement au travers des ateliers « lecture en mouvement » lors desquels il s'agissait avant tout de donner corps à l'imagination par la lecture de textes spécifiquement choisis ou écrits pour l'occasion, incitant les participant.e.s à la mobilité et à la détente. De nombreuses études ont effectivement démontré l'impact positif de la lecture sur la santé mentale particulièrement (connectivité neuronale) mais rares sont les expérimentations qui proposent de conjuguer l'activité physique et la lecture, à l'exception du mouvement « Read N'Move ». Ces expériences n'ont pas été



© USC HMF



© USC HMF

reconduites car ciblées pour les EHPAD, structures manquant de fonds pour des prises en charge financières.

Sporadiquement, l'USC HMF propose des animations, en portes ouvertes, liées à l'environnement notamment via la sensibilisation aux mobilités actives (apprentissage du vélo, de la trottinette, marche posturale, etc.) qui, in fine, luttent aussi contre l'éco-anxiété et la peur des déplacements dans l'espace public. Ces ateliers ouverts à tous-tes, ont permis à certain.e.s usager.e.s d'augmenter leur mobilité active tout en ayant une meilleure conscience de leur environnement et surtout, pour les femmes, de déconstruire la sexualisation de l'espace public.

### Les succès de l'USC

L'un des plus grands succès est l'atelier « Marche-Discussion ». Initié dans l'après covid, en partenariat avec une assistante sociale que nous accueillons alors en stage de 3<sup>ème</sup> année de formation dans notre structure, qui avait fait remonter outre les difficultés sociales des familles accompagnées à cette période, le malaise particulier des mères qui avaient vu exploser

leurs charges mentales et le nombre d'agressions subies.

“ Depuis plus d'une dizaine d'années, l'Union Sportive de Créteil s'est orientée sur lignée du sport santé, et plus encore à l'heure du COVID et des violences mentales que la pandémie et ses épisodes de confinements ont entraînés, le club œuvre sur le sentier de la santé mentale. ”

L'idée basique était d'avorter l'aversion de la marche et de permettre aux participantes de prendre la parole sur divers sujets de société, excuses à la libération de la parole.

Techniquement, il s'agit de marcher sur un temps donné, en binôme, et de discuter sur des sujets imposés tirés au hasard.

Cette démarche a pour vocation de faire oublier l'effort de la marche tout en permettant la fluidité de conversation. Après cette marche dynamique, nous organisons un grand cercle de parole pour faire un retour de nos conversations, autour d'une boisson chaude et encadré par une animatrice-médiatrice. Les premières séances avaient tellement fonctionné que des confidences, sous forme de bombes sociales, avaient émergé des discussions déroutant l'assistante sociale présente et l'intervenante spécialiste des violences de genre. Dès lors, nous avons associé une psychologue à ces temps. Aussi, la responsable coordinatrice s'est formée à Urgence Santé-Mentale.

<https://www.rtl.fr/actu/bien-etre/michel-cymes-nous-alerte-sur-les-bienfaits-de-la-lecture-sur-notre-cerveau-7793864629>

**Plus d'informations :**  
<https://www.maison-sport-sante-creteil.fr/>

<https://www.uscreteil.com/accueil>

# Initiatives de clubs : L'École de Découverte des Sports du Bocage



©EDSB

**Nos programmes au service  
du bien-être psychologique**

**CAP VERS LE SPORT :  
L'éveil sportif au service de  
l'équilibre émotionnel**

Chez les enfants de 4 à 9 ans, le sport joue un rôle clé dans le développement émotionnel et la gestion du stress. Avec Cap vers le sport, l'EDSB :

- Stimule la confiance en soi et l'estime personnelle à travers des jeux non compétitifs ;
- Apprend aux enfants à gérer leurs émotions par le mouvement et le jeu collectif ;
- Favorise le lien social et la coopération, essentiels au bien-être psychologique.

Impact attendu : des enfants plus sereins, capables de mieux interagir avec les autres et de s'engager dans une activité physique sans crainte de l'échec.

**EX ÆQUO : Le sport comme  
outil de reconnaissance et  
d'inclusion**

Les personnes en situation de handicap souffrent souvent d'un manque d'inclusion et d'un sentiment d'exclusion sociale. Ex Æquo a été conçu pour répondre à ces défis en proposant :

- Des séances adaptées qui permettent à chacun d'évoluer à son rythme ;
- Une valorisation des progrès pour renforcer l'estime de soi.

**Sport et Santé Mentale :  
L'engagement de l'EDSB  
pour le bien-être de tous**

L'École de Découverte des Sports du Bocage (EDSB) s'engage depuis plus de 20 ans à promouvoir le sport pour tous, en plaçant le bien-être au cœur de ses actions. À travers ses trois programmes phares – *Cap vers le sport*, *Ex Æquo* et *Rest'Actif* – l'EDSB met en œuvre des initiatives concrètes pour favoriser la santé mentale des enfants, des personnes en situation de handicap et des seniors.

**La genèse du projet : Un  
besoin grandissant de  
prendre soin de la santé  
mentale**

Dans un monde où le stress, l'isolement et les troubles liés à la santé mentale prennent une

place croissante, le rôle du sport comme outil thérapeutique ne fait plus débat. L'EDSB a constaté à travers ses actions sur le terrain :

- Une augmentation de l'anxiété et des difficultés relationnelles chez les enfants.
- Un besoin accru de valorisation et de confiance en soi pour les personnes en situation de handicap.
- Un isolement social des seniors, aggravé par la perte d'autonomie et le manque d'activités adaptées.

Face à ces constats, l'EDSB a renforcé l'intégration d'objectifs de santé mentale dans l'ensemble de ses programmes.



- Des activités mixtes (valides et non-valides) pour favoriser l'acceptation et l'inclusion sociale.

Impact attendu : un renforcement de la résilience, une diminution du stress et une amélioration des interactions sociales.

#### **REST'ACTIF : Lutter contre l'isolement des seniors**

Le vieillissement s'accompagne souvent de solitude, de perte de repères et parfois de dépression. Avec Rest'Actif, l'EDSB agit directement sur ces problématiques en proposant :

- Des activités mêlant exercices physiques et cognitifs pour stimuler la mémoire et la concentration ;
- Des séances en groupe pour rompre l'isolement et recréer du lien social ;
- Un accompagnement sur le long terme pour redonner du sens et du plaisir au mouvement

Impact attendu : une amélioration du moral, une réduction des risques de troubles cognitifs et une meilleure qualité de vie.

“  
**L'EDSB est convaincue que le sport ne se limite pas à la performance physique. C'est un vecteur de bien-être global, un outil puissant pour réduire le stress, renforcer la confiance en soi et améliorer la qualité de vie.**  
”

#### **Pourquoi cet engagement est essentiel ?**

L'EDSB est convaincue que le sport ne se limite pas à la performance physique. C'est un vecteur de bien-être global, un outil puissant pour réduire le stress, renforcer la confiance en soi et améliorer la qualité de vie. En intégrant pleinement la santé mentale dans nos actions, nous affirmons notre volonté de faire du sport un levier d'épanouissement accessible à tous. Parce que bouger, c'est bien plus que du mouvement : c'est se sentir vivant, inclus et valorisé.

**Plus d'informations :** <https://www.edsdubocage.fr/page/1919435-actualites>

**Vous pouvez contacter Cédric Fuzeau, directeur de l'EDSB, [c.fuzeau@edsdubocage.fr](mailto:c.fuzeau@edsdubocage.fr). REST'ACTIF : Lutter contre l'isolement des seniors**



# Initiatives de clubs : JS Allonnes Omnisports

**La J.S.A Sports et Loisirs Intégratifs est une section de la JS Allonnes Omnisports, à destination du public en situation de handicap physique, sensorielle, mentale et psychique.**

La section Sports & Loisirs Intégratifs accueille toutes les personnes en situation de handicap mental, psychique et/ou moteur qui souhaitent pratiquer une activité physique en loisir ou en compétition. Suivant leur souhait, les personnes pourront rejoindre une section valide de leur pratique qui mettent à disposition leur salariés ou bénévoles de la pratique concernée.

## Objectifs de la section

Offrir des activités physiques et/ou sportives qui correspondent aux projets sportifs des adhérents en situation de handicap que ce soit en loisir ou en compétition pour ceux qui ont les capacités de performer.

**Organisation** (ex : Activités, horaires, les équipes, les catégories, l'encadrement ...)

- Les activités sont ouvertes aux adultes et aux mineurs.
- Activités de loisir adaptées une fois par semaine encadrées par un enseignant STAPS / APA aidé par les stagiaires STAPS dans la cadre de leur formation. Les activités multiples changent toutes les semaines et se déroulent en salle ou en extérieur suivant la pratique.
- En collaboration avec les sections valides du club, des séances d'entraînements à but compétitif en para pétanque, athlétisme, cross, handball, natation.

- Participation aux championnats FFSA et handisport avec des titres de champions d'Europe ou du Monde.

## Les valeurs de la section

**Intégration & inclusion :** La section souhaite que chaque personne puisse pratiquer la discipline de son choix en adaptant l'activité à ses capacités. Une convention avec l'EPSM (Etablissement Public de Santé Mentale de la Sarthe) renforce leur place sur la ville.

**Sport pour tous :** Les activités physiques vont être ouvertes à tous.

**Plus d'informations :** <https://www.jsa-omnisports.com/sports-et-loisirs-integratifs>



©JS Allonnes Omnisports



Découvrez  
“ **OSEZ LE SPORT AUTREMENT** ”  
publié par la Fédération Française des Clubs  
Omnisports aux éditions Amphora

Une **vision claire, conceptualisée** et **simplifiée**  
de la littératie physique, le sport pour chacun tout au long de la vie, pour la rendre  
aussi accessible qu'évidente : une révolution dans le champ du sport.

Un ouvrage réunissant les **témoignages d'acteurs de terrain**, de **responsables  
associatifs**, de **chercheurs** et d'**experts** dans les domaines les plus divers du sport.

PLUS D'INFORMATIONS  
SUR L'OUVRAGE



AMPHORA

# La fédération s'engage pour la santé mentale

**Avant de conclure, la fédération tenait à remercier tous les protagonistes pour leur contribution à ce dossier. Ces pages nous ont permis de mettre en lumière leurs visions et leurs actions pour la Grande Cause Nationale 2025.**

Longtemps reléguée au second plan, la santé mentale doit, aujourd'hui, être perçue comme un enjeu essentiel du bien-être individuel et collectif. Parmi les nombreuses solutions existantes pour préserver et améliorer la santé mentale, l'activité physique se distingue comme une approche accessible, efficace ainsi que durable. Pourtant, malgré ces nombreux bénéfices, une partie de la population demeure en situation de sédentarité, souvent en raison d'obstacles matériels, financiers ou psychologiques. Il est donc primordial d'intensifier les efforts de sensibilisation et d'accompagnement afin de rendre l'activité physique accessible à tous.

Les clubs omnisports travaillent quotidiennement pour accueillir toutes les personnes et leur proposer une diversité de pratique sportive. Ce travail de chaque instant permet, parfois sans s'en rendre compte, une amélioration significative de la santé mentale. Nous encourageons et félicitons nos clubs engagés dans cette thématique.

A travers ce dossier, la FFCO met en avant sa première action de sensibilisation et sa volonté de s'investir pleinement dans cette Grande Cause Nationale. Nous sommes convaincus de l'importance de porter ce message.

A ce jour, notre Fédération compte plus de 20 clubs pleinement investis dans cette thématique, toutes nos actions ont pour vocation de faire grandir ce nombre de clubs et permettre de faire prendre conscience des bienfaits d'une pratique physique régulière sur la santé mentale de tous, tout au long de la vie.

Nous vous invitons à prendre connaissance des actions de la fédération qui seront menées tout au long de l'année sur la page ci-contre.



©FFCO

# SANTÉ MENTALE 2025

## LES ACTIONS DE LA FÉDÉRATION



### JANVIER

Lancement des réflexions avec :

- Le collectif santé mentale de la GCN
- Un grand groupe d'intérim
- Le club omnisports Danois Aalborg

### FÉVRIER

- Participation de la FFCO à l'appel à proposition pour la santé mentale
- Mobilisation d'acteurs pour éditer le dossier santé mentale de la revue Fédérale

### MARS

- Intégration d'un module spécifique santé mentale au sein de la formation « 1000 clubs pour le sport et la santé »

### AVRIL

- Parution de la revue FFCO à l'occasion de la Journée Mondiale de la Santé
- Préparation de l'édition "Bouge Ton Camping" (BTC) en intégrant la thématique santé mentale

### MAI

- Préparation du tour de France de la mascotte COCO spécial santé mentale
- Participation au colloque santé mentale du Comité Français du Fair-play

### JUIN

- Journée en présentiel de la formation « 1000 clubs pour le sport et la santé » focus sur la santé mentale

### JUILLET- AOÛT

- Lancement Bouge ton Camping - *sous réserve*
- Lancement du tour de France de Coco - *sous réserve*

### SEPTEMBRE

- Journée de rassemblement des éducateurs sport santé IDF, spécial santé mentale
- Actions de sensibilisation à l'occasion de la fête du sport

### OCTOBRE

- Semaines d'informations sur la santé mentale (SISM)
- 5<sup>ème</sup> assise européenne du sport santé

### NOVEMBRE

- Participation aux fresques de la santé mentale

### DÉCEMBRE

- Bilan annuel
- Communication sur nos actions 2025
- Projection sur le déploiement national de nos expérimentations

Tout au long de l'année la FFCO proposera **une veille attentive aux actualités de la thématique** ainsi que **des formations pour les Clubs Omnisports aux premiers secours en santé mentale** avec la fédération Santé mentale France.

Lancement d'une expérimentation avec une dizaine de clubs en prenant en charge **des séances dédiées à la thématique pour les nationaliser et les pérenniser** dans d'autres clubs.