

## Programme de l'action de formation

### > INTITULÉ DE LA FORMATION : « Le développement du Sport Santé »

### > COMPETENCES VISEES

#### **Compétences visées :**

- > Etre capable de reconnaître les bienfaits de l'activité physique et sportive et les conséquences de la sédentarité sur la santé.
- > Etre capable de dialoguer autour d'un projet de promotion de la pratique d'activité physique et de lutte contre la sédentarité auprès des populations à besoins spécifiques (maladies chroniques).
- > Etre capable d'identifier et indiquer les recommandations en termes d'activité physique et sportive aux personnes, adaptées à leur état de santé.
- > Etre capable de proposer aux publics des outils adaptés permettant de quantifier leur pratique physique et les motiver à adopter de façon durable un mode vie actif.

#### **Public visé et prérequis :**

La formation est ouverte aux acteurs des organisations sportives connaissant l'environnement associatif et/ou sportif avec un minimum de 6 mois d'expérience bénévole et/ou professionnelle dans le secteur d'activité.

### > PROGRAMME PEDAGOGIQUE

#### **Objectif 1 : Connaître les bienfaits de l'activité physique sur la santé et les conséquences d'un mode de vie sédentaire**

- Chapitre 1 : Définitions utiles (santé, activité physique, sport, sédentarité, maladies chroniques, etc.).
- Chapitre 2 : Les bienfaits de l'activité physique et les conséquences de la sédentarité sur la santé.
- Chapitre 3 : Les recommandations de l'OMS en termes d'activité physique et sportives
- Chapitre 4 : Définition et origine du Sport Santé.
- Chapitre 5 : Les plans et dispositifs nationaux et régionaux sur la promotion de la santé via l'activité physique et sportive

#### **Objectif 2 : Connaître les modalités de prescription d'activité physique aux ALD (Affections de Longue Durée)**

- Chapitre 1 : L'activité physique sur ordonnance : contexte et législation.
- Chapitre 2 : Les Affections de Longue Durée et les maladies chroniques.
- Chapitre 3 : Les activités physiques adaptées
- Chapitre 4 : L'activité physique comme thérapie non médicamenteuse

#### **Objectif 3 : Accompagner la personne malade chronique dans sa reprise d'activité physique et sportive :**

- Chapitre 1 : Les freins et les leviers à la reprise d'une activité physique et sportive.
- Chapitre 2 : L'entretien motivationnel.
- Chapitre 3 : L'élaboration d'un programme en activité physique et sportive adaptée.
- Chapitre 4 : Quels outils pour aider la personne à modifier durablement ses habitudes de vie

## > MOYENS DE L'ACTION DE FORMATION

### **Moyens pédagogiques :**

- Formation individualisée
- Support de présentation PowerPoint distribué au stagiaire et vidéo-projeté
- Dossier documentaire et outils pratiques remis au stagiaire durant la formation
- Apports méthodologiques illustrés par des cas concrets (formation/action)
- Démarche participative, interactivité et échanges

### **Moyens techniques :**

Salle de formation équipée d'un tableau, d'un paperboard, d'une connexion WIFI et d'un vidéoprojecteur

### **Moyens d'encadrement :**

La formation sera animée par :

Monsieur MARTINEZ Christophe, Enseignant coordonnateur en Activité Physique Adaptée, titulaire d'un Master 2 *Réhabilitation par l'activité physique adaptée* et d'un MASTER 1 *Politiques Sociales*, intervenant universitaire et formateur pour le mouvement sportif, pilote du dispositif « Bougez sur Ordonnance » pour la DDCS 30 et la DRJSCS Occitanie.

Monsieur ABRAHAM Dorian, Enseignant en Activité Physique Adaptée, titulaire d'une Licence APA et du Diplôme Universitaire *Prescription d'activités physiques et lutte contre la sédentarité*, intervenant universitaire.

### **Modalités d'évaluation :**

Formation individualisée avec évaluation formative au moyen d'un QCM et d'un oral à la fin de la journée de formation (questions/réponses/approfondissements).

### **Modalités d'exécution de l'action de formation :**

Pour cette formation en présentiel, une feuille de présence signée par le stagiaire et le formateur (par demi-journée de formation) sera mise en place.

## **DUREE / DATES / LIEU**

**Durée :** 7 heures d'intervention sur une journée (9h à 12h et 13h à 17h)

**Date :** 27 juin 2018

**Lieu :** DDCS du Gard, salle Camargue - 1120 Route de Saint Gilles 30000 Nîmes

### **Contact :**

MARTINEZ Christophe ou ABRAHAM Dorian – Tel :06.31.41.83.00 - Mail : asso@nimessportsante.fr