

## Sport Santé

Date d'édition: 30 octobre 2023

*De nombreuses recherches démontrent aujourd'hui les bienfaits de l'activité physique dans l'entretien ou l'amélioration de la santé, à condition que certains principes soient respectés. La formation d'éducateurs sportifs orientée vers cette problématique est donc nécessaire afin de leur permettre d'encadrer ces publics dits « à risques ».*

*L'entretien et/ou l'amélioration de la condition physique permet de lutter contre certaines pathologies chroniques telles que :*

- La surcharge pondérale ou l'obésité qui s'est accrue en France,*
- Le diabète : le nombre de personnes touchées par cette maladie est de l'ordre de 75000. La pratique régulière d'une activité physique progressive et prolongée permet de d'abaisser les symptômes. Un éducateur sportif sensibilisé accompagne efficacement le diabétique pendant les activités physiques,*
- La lombalgie est responsable de 110 000 arrêts de travail. La mise en place de programmes d'activités physiques adaptées devrait permettre de réduire les coûts des soins de santé,*
- Les accidents cardio-vasculaires sont la première cause de mortalité dans la majorité des pays occidentaux. L'inactivité physique a une grande part de responsabilité dans sa survenue : les risques d'infarctus sont 2 fois plus grands chez les sujets non actifs physiquement que chez les sujets actifs. L'action de l'éducateur est préventive mais aussi de soutien aux personnes accidentées.*
- Le vieillissement : L'activité physique permet l'amélioration de la qualité de vie par le maintien des performances de la fonction d'équilibration, une diminution de l'anxiété (peur de tomber), une meilleure mobilité favorisant la reprise des contacts sociaux, la participation à des activités physiques favorisant l'hygiène de vie,*
- L'activité physique réduit les symptômes d'anxiété et de dépression, de stress et peut contribuer à l'amélioration de la santé mentale et même à la prévention de certains troubles mentaux en améliorant la confiance en soi, l'estime de soi.*

*La pratique d'activités physiques orientées vers la santé permet au pratiquant de se connaître, de préserver son intégrité y compris dans un suivi post-médical, mais aussi de s'intégrer dans un contexte relationnel en tenant compte de ses problèmes de santé. La mise en place de programmes adaptés est possible.*

*Tous ces éléments concourent à la création d'un module de formation « Sport Santé par les activités physiques ».*

*La formation s'organise sur une période de quatre journées (lundi, mardi, jeudi, vendredi) pour un volume horaire de 32 heures. Elle est dispensée par des intervenants du réseau partenaire sport-santé eFORMip.*

**Dates de formation: du 29 avril 2024 au 03 mai 2024.**

**Horaires de la formation: 8h00-12h00/ 13h00-17h00**

**Tarif: 640€.**

**Financements mobilisables: OPCO (AFDAS, AGEFICE, FIFPL...).**

**Durée: 32.00 heures**

### Profils des stagiaires

- Accessible à tous publics.
- Cette formation propose des modalités d'aménagements pour un public handisport.

### Prérequis

- Les titulaires d'un diplôme sportif (CQP, BPJEPS, DEJEPS, BEES...) et les personnes travaillant dans les métiers paramédicaux (médecin, sage-femme, kinésithérapeute, diététicien, ostéopathe, infirmier, ergothérapeute) peuvent prétendre à l'obtention de la certification eFORMip.



## Objectifs pédagogiques

- être capable d'identifier et analyser les différents facteurs de la condition physique liés à la santé.
- être capable d'explorer et donner des moyens individualisés de les maintenir et/ou les améliorer par les APS (activités physiques et sportives).

## Contenu de la formation

- Dispensé par des intervenants du réseau partenaire sport-santé effORMip:
  - Présentation effORMip.
  - Fragilité, perte d'autonomie et dépendance: tests d'évaluation de la condition physique.
  - Accompagner le vieillissement : forme et prévention par les activités physiques et sportives.
  - Pathologies chroniques et activités physiques et sportives.
  - Asthme et activités physiques et sportives.
  - Arthrose et Ostéoporose.
  - Physiomyopathologie de l'exercice.
  - Facteurs de risques cardiovasculaires.
  - Diabètes.
  - Étiologie et PRÉVALENCE des obésités.
  - Grossesse et activités physiques et sportives.
  - Ostéopathie et Sport.
  - Syndrome métabolique.

## Organisation de la formation

### Equipe pédagogique

Intervenants du réseau partenaire sport-santé effORMip

Effectif minimal: 6

Effectif maximal: 20

### Moyens pédagogiques et techniques

- Accueil des apprenants dans une salle dédiée à la formation.
- Documents supports de formation projetés.
- Exposés théoriques
- Etude de cas concrets
- Quiz en salle
- Mise à disposition en ligne de documents supports tout au long de la formation.

### Dispositif de suivi de l'exécution de l'évaluation des résultats de la formation

- Émargement numérique.
- Questions orales ou écrites (QCM).
- Mises en situation.
- Formulaires d'évaluation de la formation.
- Certificat de réalisation de l'action de formation.



## Modalités de certifications

### Résultats attendus à l'issue de la formation

Délivrance d'un certificat de réalisation de l'action de formation.

### Modalité d'obtention

Un dossier de présentation d'un cas étudié en formation sera remis à l'issue de la formation pour valider le module.

## Lieu de la formation

FIT UNIVERSITY 150 rue des Arts 31670 LABÈGE

## Délai d'accès

15 jours

Le délai d'accès correspond à la période qui sépare la date d'inscription au début de la formation.

## Accessibilité

L'ensemble des installations répond aux normes d'accessibilité à tout public.

En cas de situation de handicap, une étude de faisabilité sera effectuée pour proposer une formation adaptée.