



Qualiopi 
processus certifié

RÉPUBLIQUE FRANÇAISE
La certification qualité a été délivrée au titre des catégories d'actions de formation

FORMATION INTRA-ENTREPRISE

Public

Groupe de 5 à 25 éducateurs

Pré-requis

Aucun pré-requis

Moyens pédagogiques d'encadrement

Enseignant.e APAS (Master STAPS)

Durée

16h de présentiel

Dates et lieux

06/11/2021 et 27/11/2021 à Quimper (Maison des associations) et Rennes (MDQ 3Regards)
Accessibilité PMR

Délais de mise en place

3 mois

Contact

Nicolas Debled
Réfèrent du pôle Sport Santé
ndebled@defisantennutrition.fr
02 98 43 99 17
06.66.52.60.68

80 € TTC

(160 € TTC pour les personnes ne résidant pas en Bretagne)

Défi santé nutrition



Formation Forme Santé

Objectifs pédagogiques

- ☀ Connaître l'évolution de notre société et les risques à long terme liés à la sédentarité et à l'inactivité physique sur la santé
- ☀ Connaître les orientations du plan sport santé bien être Bretagne 2018-2022
- ☀ Connaître les spécificités des publics Sport-santé pour lesquels l'intervenant est capable de proposer une APS Régulière, Adaptée et Progressive à des fins de santé et de bien-être, et les bénéfices de la pratique sur leur qualité de vie.
- ☀ Connaître les principes d'évaluation de la condition physique d'un pratiquant (connaissance du carnet de suivi sport santé)
- ☀ Connaître les fondamentaux de l'engagement à long terme dans une activité physique et sportive
- ☀ Connaître les spécificités physiologiques et psychologiques des différents publics accueillis
- ☀ Connaître les moyens de sécurisation des APS

Compétences visées

- ☀ Mettre en place les conditions optimales d'accueil des nouveaux pratiquants Sport-Santé
- ☀ Fixer des objectifs réalisables et adaptés à atteindre dans un projet sportif personnalisé
- ☀ Mettre en place un programme éducatif Sport-Santé composées de séances d'APS RASP visant l'autonomie et l'intégration de la personne dans le groupe de pratiquants, l'amélioration de sa qualité de vie et l'adoption d'un mode de vie actif pérenne
- ☀ Evaluer l'impact du programme éducatif Sport-Santé avec le pratiquant pour maintenir sa motivation et faire évoluer ses objectifs de santé et de bien-être

Programme

- ☀ J1 matin : culture sport santé + séance type (échauffements - cœurs de séance - retour au calme)
- ☀ J1 après-midi : bilan de condition physique et bilan motivationnel (cas pratiques), évaluation objective pour l'autonomie des pratiquants
- ☀ J2 : cycle sport santé, sécurité des pratiques, principes de posture, (mise en place de séances pratique)

Modalités pédagogiques

Pédagogie active basée sur l'alternance d'apports théoriques et pratiques (exercices, mises en situation, échanges, discussion). L'enseignement prend en compte le savoir-faire des participants et les contraintes de la pratique quotidienne.

Moyens permettant de suivre l'exécution de l'action et d'en apprécier les résultats

- ☀ Feuilles d'émargement
- ☀ Evaluation écrite type QCM en fin de deuxième journée
- ☀ Délivrance d'un certificat si moyenne à l'évaluation

Modalités d'évaluation et de validation :

- ☀ Questionnaire d'évaluation initial. *✓ 85% des stagiaires valident l'évaluation finale*
- ☀ Questionnaire d'évaluation final. *✓ 85% des stagiaires sont satisfaits de la formation*
- ☀ Attestation de stage pour chaque participant.