



## Formation Forme Santé

### Public

Groupe de 5 à 25 personnes

### Pré-requis

Aucun pré-requis

### Contact :

Nicolas Debled  
Réfèrent du pôle  
Sport Santé  
ndebled@defisantenutrition.fr  
Tel: 02 98 43 99 17  
Mobile: 06.66.52.60.68

### Durée :

16h de présentiel

### Moyens pédagogiques d'encadrement

Enseignant.e APAS  
(Master STAPS)

### Dates et lieux :

A définir  
Accessibilité PMR

### Délais de mise en place:

3 mois.

### Tarifs:

80 € TTC pour les personnes  
résidant en Bretagne.  
160 € TTC pour les personnes  
ne résidant pas en Bretagne.



### 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 (tests, et questionnaires) 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 (s'informer, se motiver, persévérer).
- 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.
- Questionnaire d'évaluation final.
- Attestation de stage pour chaque participant.

✓ 85% des stagiaires valident l'évaluation finale