



FORMATION INTRA-ENTREPRISE

Public

Groupe de 5 à 20 éducateurs

Pré-requis

Aucun pré-requis

Moyens pédagogiques d'encadrement

Enseignant.e APAS (Master STAPS)

Durée

16h de présentiel

Dates et lieux

Quimper et Rennes :

26/09/2026 et 10/10/2026 à

Évaluation le 07/11/2026

Accessibilité: OUI

Si vous êtes en situation de handicap, contactez-nous. Notre équipe est à votre écoute avant et pendant votre formation afin de mettre en œuvre les aménagements nécessaires pour en faciliter l'accès et le suivi.

Délai de mise en place

3 mois

Contact

Nicolas Debled

Référent du pôle Sport Santé

ndebled@defisantennutrition.fr

02 98 43 99 17

06.66.52.60.68

Tarifs :

Financement personnel:

300€ TTC + 5€

d'adhésion (acompte de 30% obligatoire)

Financement par un tiers :

600€ TTC + 5€

d'adhésion à la charge du stagiaire

• Sans frais de vie et déplacement

• Tarif ajustable selon le lieu, le jour d'intervention et les demandes spécifiques

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.
- ☀ 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 composés 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 pratiques).

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
- ☀ Évaluation 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
✓ 85% des stagiaires sont satisfaits de la formation