

**Qualiopi**  
processus certifié

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

## FORMATION INTRA-ENTREPRISE

**Public**  
Groupe de 5 à 25 personnes

**Prérequis**  
Aucun prérequis  
**Moyens pédagogiques d'encadrement**  
Enseignant.e APAS (Master STAPS)

**Durée**  
16h de présentiel

**Dates et lieux**  
Lorient : 20 et 27 juin 2026.  
Evaluation en visio  
Quimper et Rennes :  
26/09/2026 et 10/10/2026 à  
Evaluation le 07/11/2026

**Délais de mise en place**  
3 mois

**Contact**  
Nicolas Debled  
Réfèrent du pôle Sport Santé  
[ndebled@defisantenutrition.fr](mailto:ndebled@defisantenutrition.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

## 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

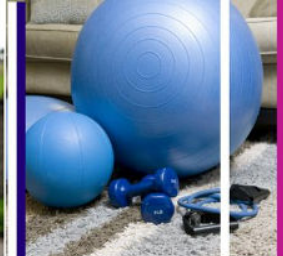
Pédagogie active basée sur l'alternance d'apports théoriques et pratiques (exercices, mises en situation, échanges, discussion). L'enseignement prend en compte le savoir-faire des participants et les contraintes de la pratique quotidienne.

### 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.



**Qualiopi**  
processus certifié

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

## FORMATION INTRA- ENTREPRISE

### Public

Groupe de 5 à 25 personnes

### Prérequis

Aucun prérequis

### Moyens pédagogiques d'encadrement

Enseignant.e APAS  
(Master STAPS)

### Durée

16h de présentiel

### Dates et lieux

Lorient : 20 et 27 juin 2026.

Evaluation en visio

Quimper et Rennes :

26/09/2026 et 10/10/2026 à

Evaluation le 07/11/2026

### Délais de mise en place

3 mois

### Contact

Nicolas Debled

Référent du pôle Sport Santé

[ndebled@defisantenutrition.fr](mailto:ndebled@defisantenutrition.fr)

02 98 43 99 17

06.66.52.60.68

## Défi santé nutrition



## Formation Forme Santé

### Programme de formation :

#### ➤ Journée 1 :

- 8h30-12h30 : Evolution de notre société et risques à long termes :
  - 8h30-9h45 : La sédentarité, un problème de santé publique.
  - 9h45-10h : Pause,
  - 10h-11h15 : Comment s'évalue la sédentarité ?
  - 11h15-11h30 : Pause.
  - 11h30-12h30 : Progressivité et aggravation cumulative des facteurs de risque.
- 12h30-13h30 : Pause déjeuner.
- 13h30-15h30 : Les changements corporels liés à l'âge (spécificités physiologiques et psychologiques).
- 15h30-15h45 : Pause.
- 15h45-17h30 : La sécurisation des pratiques: adaptation des activités physiques, outils pratiques, évaluation et élaboration d'objectifs.

#### ➤ Journée 2 :

- 8h30-10h30 : Communiquer auprès des publics, les rendre acteurs (prévention primaire, entretien motivationnel et ateliers pratiques).
- 10h30-10h45 : Pause.
- 10h45-12h30 : Spécificité de l'estime de soi dans la pratique d'une activité physique adaptée.
- 12h30-13h30 : Pause déjeuner.
- 13h30-15h30 : Autoévaluation et test d'évaluation objective et randomisée.
- 15h30-15h45 : Pause.
- 15h45-16h30 : Réseaux sport santé, outils pratiques de développement d'activité, formations.
- 16h30-16h45 : Bilan de la formation.
- 16h45-17h : Pause.
- 17h-17h30 : Evaluation.

### 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