

Améliorer la qualité de vie au travail

MAINTIEN DU CAPITAL SANTÉ PAR L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

2 JOURS

14 HEURES

100% PRÉSENTIEL

Description et objectifs opérationnels

Une formation pour comprendre les **intérêts liés aux améliorations de la condition physique opérationnelle** et augmentation des défenses immunitaires.

Objectifs de la formation :

- EC** d'identifier le fonctionnement des différents systèmes du corps humain.
- EC** d'identifier les effets de l'arrêt de l'activité physique
- EC** d'identifier les bienfaits de l'activité physique en terme de prévention
- EC** d'intégrer les précautions à prendre
- EC** de s'approprier l'organisation d'une reprise progressive en fonction de son profil
- EC** de s'approprier la séance type de reprise
- EC** de planifier la reprise et de l'intégrer à son schéma familial.
- EC** d'agir sur les leviers de la motivation

Publics visés

Public ayant eu une interruption d'activité depuis plus de deux mois à plusieurs années, personne désirant arrêter de fumer, atteinte de pathologies chroniques. Public en recherche de perte de poids, maintien postural, en recherche d'équilibre psychique et physique

Pré-requis

Aucun pré-requis

Modalités pédagogiques

Alternance d'apports théoriques et de mise en situation pratique sous forme d'ateliers
Analyse biomécanique et fonctionnelle
Analyse de pratique et retour d'expériences

Programme de la formation

½ Journée 1

Découverte de l'appareil locomoteur, de l'appareil cardio-respiratoires et des sources énergétiques

½ Journée 2

Apport théorique sur les effets de la sédentarité, les incidences de la fatigue et les bienfaits de l'activité physique
Comprendre l'adaptation à l'effort dans l'activité physique

½ Journée 3

Identification des facteurs personnels favorisant sereinement la reprise d'activité
Identification personnalisée des leviers de sa motivation,
Apport Méthodologique sur la planification de sa reprise d'activité

½ Journée 4

Identification des adaptations en fonction des difficultés rencontrées
Construction de son plan de reprise d'activité personnalisé

Supports pédagogiques

Salle composée d'un espace dédié à la pratique et à la théorie
Maquettes anatomiques
Support PowerPoint
Support Vidéo

Documents remis

Livret de formation

Modalités d'évaluation

Evaluation des acquis et des connaissances : mise en situation pratique + QRM conduisant à la délivrance d'une attestation de formation
Questionnaire de satisfaction

Formateur

Formateur spécialisé dans la formation des éducateurs sportifs dans les domaines de la pathologie, traumatologie, biomécanique et musculation
Formateur PRAP

Equipement(s) et/ou matériel(s) à apporter pour suivre la formation

Tenue souple permettant une aisance corporelle

Effectifs

Intra-entreprise

Inter-entreprise

Individuel

Durée, dates et coût de la formation

2 jours
14 heures

24 & 25
FEV. 2020

25 & 26
JUN 2020

550 €
Tarif inter

1560 €
Tarif intra

Formation sur mesure
: sur demande à notre
conseiller de formation

Dispositif(s) de financement

Pour les salarié(e)s, formation éligible au Plan Conventionnel du Sport* et au Plan de Développement des Compétences.

*Pour les entreprises adhérentes à l'AFDAS
Autofinancement

Accessibilité de la formation



Locaux



Formation

Lieu(x) de formation

Salle SENGHOR, CRAF2S
Campus Effiscience
Colombelles 14460

S'INSCRIRE EN FORMATION !



Sébastien MONNIER

Votre conseiller en formation

06.37.90.40.84 - 02.31.15.69.19

competences@craf2s.fr

CRAF2S

SIRET : 52037450500037

Organisme déclaré sous le n°25140235814 auprès du Préfet de Région Normandie

Campus Effiscience - 1-3 rue Léopold Sédar Senghor - 14460 COLOMBELLES

02.31.15.69.19 contact@craf2s.fr craf2s.fr

