

# FORMATION ACTIVITÉ PHYSIQUE PRÉVENTIVE ET ADAPTÉE

10 JOURS

70 HEURES

100% PRÉSENTIEL

Formation en cours d'enregistrement au Répertoire Spécifique

## Description et objectifs opérationnels

La pratique des Activités Physiques et Sportives (APS) pour la santé relève de l'intérêt général. Nombre de recherches ont prouvé l'efficacité d'une activité physique régulière, modérée et adaptée pour prévenir l'ensemble des pathologies liées à l'accroissement continu de la sédentarité.

Le ministère des Sports et la ministre des Solidarités et de la Santé ont fait du Sport Santé un axe prioritaire de leur politique.

Dans ce contexte, a émergé le décret du 30 septembre 2016 relatif au «sport sur ordonnance» encourageant la prescription d'activités physiques adaptées par le médecin traitant à des patients atteints d'une affection de longue durée.

L'objectif de cette formation est de renforcer vos compétences en qualité de professionnel du sport intervenant dans le champ de l'activité physique adaptée, de vous apporter des contenus pour approfondir vos connaissances et sécuriser vos interventions.

### Objectifs de la formation :

- Connaître le cadre règlementaire des APA et agir dans la limite de ses prérogatives pédagogiques et professionnelles
- Être capable d'agir en qualité de professionnel du sport intervenant dans le champ de l'activité physique adaptée et favoriser l'interdisciplinarité
- Comprendre et évaluer les contraintes physiques et physiologiques des publics spécifiques afin d'apporter les adaptations pédagogiques nécessaires et de proposer une activité physique adaptée
- Connaître les caractéristiques principales, des affections de longue durée, leurs effets et leurs incidences sur les capacités physiques et psychologiques afin d'apporter les adaptations pédagogiques nécessaires et de proposer une activité physique ajustée
- Concevoir un projet d'animation dans une démarche d'activité physique adaptée (du diagnostic à l'évaluation, en passant par la conception des outils)
- Planifier et proposer des situations d'apprentissage adaptées à l'état de santé et à la situation du pratiquant
- Concevoir et animer des séances progressives et individualisées
- Développer chez l'individu des sources de motivation rendant la pratique de l'activité pérenne, adaptée et sécurisée

## Publics visés et pré-requis

Éducateur sportif - personne titulaire d'un diplôme permettant l'enseignement contre rémunération (CQP, BP JEPS, CQQ...) Cités dans l'article R. 212-2 du code du sport.

Animateur qualifié titulaire d'une certification, délivrée par une fédération sportive agréée

Animateur sportif bénévole

Justifier d'une expérience dans l'encadrement des publics spécifiques ou à pathologies  
(*ex attestation employeur*)

## Modalités pédagogiques

Alternance d'apports théoriques et de mises en situation pratique

Analyse des pratiques

Suivi de cours

Travail en atelier

## Programme de la formation

### REGLEMENTATION / ENVIRONNEMENT

Les conditions d'exercice

Les réseaux des professionnels et acteurs de santé

### CONNAISSANCES

Les différents type de prévention

Les fondamentaux de l'éducation thérapeutique du patient

Les principes et sport santé de l'activité physique adaptée

Les bénéfices de la pratique d'une activité physique

Les bienfaits d'une hygiène de vie saine et équilibrée sur la qualité de vie

Rappel des connaissances scientifiques et physiologiques socles

### SPÉCIFICITÉ DES PUBLICS CIBLES

Le public en surcharge pondérale

Le public sénior ou en perte d'autonomie

Le public sédentaire ou en reprise d'activité

Le public avec des troubles psychopathologiques

### CARACTÉRISTIQUES DES PATHOLOGIES CHRONIQUES OU AFFECTIONS DE LONGUES DURÉES (SANS LIMITATIONS SÉVÈRES)

Les cancers

Le diabète

Les pathologies cardiaques et respiratoires

## METHODOLOGIE/CONCEPTION

Les principes méthodologiques pour concevoir une activité adaptée concourant à la santé physique et mentale (notion de cycle , objectif, évaluation)

Les étapes de conception de programme

La notion de progressivité

L'évaluation et les outils à mobiliser

## ENCADREMENT/ANIMATION

Les différentes formes de prise en charge par l'activité physique

Les méthodes pédagogiques à mobiliser pour mener une activité adaptée concourant à la santé physique et mentale

Les mécanismes d'adaptations et de régulations de l'effort

La sécurisation des pratiquants

Les facteurs motivationnels

### Supports pédagogiques

Maquettes anatomiques  
Vidéos  
Documentation

### Documents remis

Livret de formation

### Modalités d'évaluation

Évaluation initiale : QCM  
Evaluation finale :  
QCM + Étude de cas  
Production d'un programme  
+ Entretien

Remise d'une Attestation de  
fin formation  
Bilan de formation

## Formateur

Professionnels de santé, éducateurs sportifs spécialisés dans les activités physiques adaptées

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

Matériel pour prise de notes et/ou Pc portable  
Prévoir une tenue adaptée à la pratique d'activité physique

## Effectifs

Intra-entreprise

Inter-entreprise

Individuel

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](mailto:contact@craf2s.fr)

[craf2s.fr](http://craf2s.fr)

## Durée, dates et coût de la formation

10 jours  
70 heures

Avril 2021 : 2,9,16,23,30  
Mai 2021 : 7,28  
Juin 2021 : 4,18,25

## 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 (*étude du parcours avec le référent handicap*)

**Référent handicap :**

**Justine LENROUILLY**

*justinelenrouilly@craf2s.fr*

06.40.65.83.28

## Lieu(x) de formation

Multi-sites

## S'INSCRIRE EN FORMATION !

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](http://craf2s.fr)