

FORMATION SPORT SANTÉ



CHU
Rennes

MAISON SPORT SANTÉ
CHU RENNES

FORME SANTÉ

► Pour s'inscrire

Mercredi 5 mars, jeudi 6 mars,
vendredi 7 mars 2025



21h sur 3 jours
en présentiel



Saint Malo
Lieu à définir

Informations :
formation.illeetvilaine@franceolympique.com
06 75 21 25 30



Objectifs de la formation

Développer les compétences des encadrants sportifs bretons afin qu'ils puissent proposer des activités sport-santé aux personnes sédentaires, éloignées de la pratique, sans limitation fonctionnelle, souhaitant démarrer ou reprendre une activité adaptée aux capacités fonctionnelles.

Ces activités se situent à un niveau intermédiaire entre l'offre à destination des malades chroniques et les activités physiques de loisir.



Objectifs spécifiques

CONTENU

- ▶ Le contexte général du sport-santé, l'environnement institutionnel et réglementaire.
- ▶ Les recommandations de bonnes pratiques d'hygiène de vie favorable à la santé (alimentation, prévention des addictions).
- ▶ Effets et mécanismes de l'activité physique
- ▶ Les notions générales de physiopathologie de l'exercice physique.



CONTENU

- ▶ Réaliser un bilan éducatif et motivationnel individualisé pour chaque patient et en évaluer les impacts.
- ▶ Concevoir et animer un programme avec des séances d'activité physique adaptée au patient.
- ▶ Connaître les principales caractéristiques physiologiques, sans maladie, des publics suivants : enfants et adolescents, femmes enceintes, seniors, personnes en surpoids.



CONTENU

- ▶ Maîtriser les principes et modalités pratiques de mise en place d'une action sport santé.
- ▶ Recherche de financements.
- ▶ Découverte de l'application Dénéo



Cette formation permet de référencer l'activité proposée sur le site Bretagne-sport-santé, dans la rubrique "forme santé".

La formation est accessible à tous les encadrants sportifs (professionnels ou bénévoles) bretons, titulaires et à jour de la formation PSC1

Un questionnaire de **positionnement** identifiant le niveau du stagiaire sera transmis et demandé en amont de la formation.

Tarifs : 600 € avec prise en charge par un OPCO / 300€ sans PEC OPCO