ACTIVITÉ PHYSIQUE DE L'ENFANT ET DE L'ADOLESCENT

CAP'FORMATIONS Sport

DURÉE

2 jours (14h)

Pour connaître les dates et lieux des prochaines sessions, cliquez ici

PRÉ-REQUIS

Aucune connaissance spécifique dans le domaine de l'encadrement spécifique des enfants et des adolescents n'est requise.

NATURE DE LA FORMATION

Acquisition et développement des compétences.

TARIF

560 € en présentiel
500 € à distance

TVA non applicable, Art. 261-4-4 du CGI

Des dispositifs de prise en charge existent (salariés, indépendants, demandeurs d'emploi…), veuillez nous contacter pour en savoir plus.

Réduction de tarif dans le cadre d'un financement personnel.

PRÉAMBULE

La pratique physique joue un rôle fondamental dans le développement global de l'enfant et de l'adolescent. Pourtant, une sédentarité croissante est observée, avec des conséquences préoccupantes sur la santé physique, mentale et sociale des jeunes (ONAPS, 2023).

Les professionnels du sport sont encore peu formés aux spécificités liées aux différentes étapes du développement. Or, ces périodes sont marquées par d'importantes transformations physiologiques, hormonales et psychologiques, qui influencent les capacités motrices, la motivation et le rapport au corps.

Cette formation vise à fournir les repères essentiels pour adapter l'entraînement aux besoins des jeunes selon leur maturité biologique : caractéristiques de la croissance, effets des hormones, développement des qualités physiques, prévention des blessures, et importance de l'hygiène de vie. Elle permettra aux encadrants d'agir avec justesse, sécurité et bienveillance auprès des enfants et des adolescents.

PUBLIC CONCERNÉ

Cette formation s'adresse aux professionnels des activités physiques et sportives (coachs et éducateurs sportifs, enseignants en APA, préparateurs physiques, masseurs-kinésithérapeutes...) souhaitant se former à l'encadrement de l'activité physique et/ou sportive des enfants et adolescents en prenant en compte les spécificités de leur développement.

Peuvent encadrer des activités physiques/sportives de ce public les personnes détenant un diplôme permettant l'enseignement contre rémunération : enseignant APA, éducateur/coach sportif… (Art. L212.1 du Code du Sport).

OBJECTIFS ET CONTENU

A l'issue de la formation vous serez capable de :

Caractériser les différentes phases de développement chez la fille et le garçon de l'enfance à l'adolescence [JOUR 1]

- Les différents types de maturités
- Les étapes clés du développement physique et physiologique : croissance staturo-pondérale, maturation osseuse, développement musculaire
- Distinction les phases pré-pubertaire, pubertaire et post-pubertaire : âges moyens, caractéristiques biologiques et modifications hormonales
- Outils d'évaluation de la puberté
- Les enjeux psychologiques associés à chaque étape : estime de soi, rapport au corps, motivation et maturité émotionnelle

Adapter l'entraînement physique aux capacités de l'enfant/adolescent en fonction de sa maturité biologique [JOUR 1 et 2]

- Connaître les principes d'entraînement spécifiques aux enfants/adolescents
- Développer les qualités physiques (force, endurance, coordination, souplesse) à chaque âge : stratégies sécuritaires et efficaces

Prévenir les blessures et identifier les pathologies spécifiques à l'enfant et à l'adolescent [JOUR 2]

- Causes principales des blessures chez les jeunes : surcharge, mauvaise technique, entraînement inadapté
- Blessures les plus fréquentes selon l'âge : maladie d'Osgood-Schlatter, épiphysites, scoliose, tendinites de croissance
- Stratégies de prévention : protocole à suivre et adaptation de l'activité : échauffement, progressivité des charges, renforcement musculaire adapté...

Sensibiliser à l'importance de l'hygiène de vie pour un développement harmonieux [JOUR 2]

- Nutrition chez l'enfant/adolescent sportif : besoins et erreurs fréquentes
- Importance du sommeil en fonction de l'âge
- Repérer les déséquilibres (troubles alimentaires, surmenage, stress scolaire)
- Les 10 commandements à transmettre au jeune sportif

PRINCIPES ET MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Un questionnaire préformation est envoyé aux participants en amont de l'action : il permet d'identifier leurs attentes et de réaliser un positionnement pédagogique grâce à une auto-évaluation initiale des acquis.
Au cours de la formation, la formatrice utilisera :

- Des apports théoriques avec utilisation de la pédagogie active et une documentation pédagogique complète ;
- Des études de cas pratiques ;
- Plusieurs mises en application ;
- Plusieurs temps d'échanges ouverts sur les questionnements et projets des participants.

La formation peut être réalisée en présentiel mais également en visioconférence, c'est-à-dire une séquence interactive synchrone, avec présence constante de la formatrice. Le stagiaire peut solliciter le/la formateur(trice) sur tous les sujets dont il a besoin, en lien avec le contenu de la formation ou bien en lien avec son projet professionnel.
Pour les sessions réalisées en visio-conférence, le mail de convocation transmis 14 jours avant le début de l'action, décrit les modalités de connexion à la plateforme de visio-conférence et indique le lien de connexion pour suivre l'action de formation. Une assistance technique du référent pédagogique est à la disposition du stagiaire pour toute difficulté (réponse sous 48H - jours ouvrés).

SUIVI ET ÉVALUATION DES ACQUIS DE FORMATION

- Une feuille d'émargement pour chaque ½ journée de formation suivie ou un relevé de connexion pour les formations réalisée à distance ;
- Une évaluation des acquis sous forme de questionnaire ;
- Un questionnaire de satisfaction à chaud ;
- Un questionnaire post-formation pour mesurer la montée en compétences ;
- Remise d'une attestation de fin de formation mentionnant les objectifs, la nature, la durée de la formation et les résultats de l'évaluation des acquis ;
- Une évaluation « à froid » 6 mois après la formation, pour en mesurer l'efficacité opérationnelle.

FORMATRICE

Stéphanie FERRASSE

Master 2 STAPS Entrainement sportif et optimisation de la performance
DU Nutrition sportive
Préparatrice physique de l'équipe féminine du Stade Toulousain

06 46 79 13 85
capformationssport@gmail.com
www.capformationssport.com

Organisme de formation certifié Qualiopi, déclaré sous le n°76320069032 auprés du Préfet de Région Occitanie. Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat.