ACTIVITÉ PHYSIQUE ET MALADIES CARDIOVASCULAIRES

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'activité physique adaptée aux maladies cardiovasculaires 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

En France, les maladies cardiovasculaires touchent plusieurs millions de personnes et impactent les dimensions physique, psychologique et sociale. À l'issue de l'hospitalisation, de nombreux patients se retrouvent insuffisamment accompagnés dans la reprise du quotidien, avec des recommandations souvent limitées au repos. Cette situation génère des interrogations, fragilise la confiance en soi et peut conduire à l'augmentation de la sédentarité et à un retrait des activités physiques et sociales.

Une pratique inadaptée peut majorer les symptômes, renforcer l'appréhension, favoriser le déconditionnement et diminuer la motivation à bouger. À l'inverse, une activité physique adaptée, progressive et individualisée constitue un levier essentiel pour améliorer la condition physique, optimiser la gestion de l'effort, renforcer les capacités cardiorespiratoires et soutenir le bien-être ainsi que l'autonomie au quotidien.

Cette formation a pour objectif de transmettre les connaissances et compétences nécessaires pour encadrer, en toute sécurité et avec bienveillance, des séances d'activités physiques auprès de personnes atteintes de maladies cardiovasculaires, en tenant compte de leurs besoins, de leurs capacités et de l'évolution de leur état de santé.

PUBLIC CONCERNÉ

Cette formation s'adresse aux professionnels des activités physiques (enseignants en APA, éducateurs sportifs, masseurs-kinésithérapeutes...) souhaitant se former à l'encadrement d'une activité physique et/ou sportive auprès de personnes présentant une maladie cardiovasculaire afin d'accompagner de manière sécuritaire et individualisée la pratique de ce public.
Peuvent encadrer les 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 :

Comprendre les principales pathologies cardiovasculaires : les syndromes coronariens aigus (infarctus), l'insuffisance cardiaque, les post-opératoires, les troubles du rythme [JOUR 1]

- Anatomie et fonctionnement du système cardiovasculaire
- Physiopathologie et conséquences sur les capacités fonctionnelles et cardio-respiratoires
- Effets des traitements sur la réponse à l'effort

Comprendre le rôle de l'activité physique en présence d'une maladie cardiovasculaire [JOUR 1]

- Bénéfices de l'activité physique en prévention et réadaptation
- Recommandations en vigueur : durée, intensité, fréquence et type d'effort
- Contre-indications, et signes d'alerte

Concevoir des programmes d'activité physique adaptés aux maladies cardiovasculaires [JOUR 2]

- Evaluation globale du pratiquant cardiaque sur les plans bio-psycho-social
- Interprétation des résultats
- Principes de l'endurance et du renforcement musculaire chez les pratiquants cardiaques
- Progressivité, conditions sécuritaires et personnalisation des charges d'entrainement
- Analyse d'un dossier patient (repérer les éléments clés, décrypter les termes médicaux courants, identifier les éléments influençant le programme d'activité physique)

Adopter une posture bienveillante et motivationnelle [JOUR 2]

- Stratégies pour favoriser l'adhésion : forger des habitudes et maintenir la motivation dans le temps
- Idées d'activités physiques ludiques, variées et progressives
- Importance du travail en équipe pluridisciplinaire

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, le formateur utilisera :

- Des apports théoriques avec utilisation de la pédagogie active et une documentation pédagogique complète ;
- Des études de cas pratiques ;
- Des mises en situation pédagogiques ;
- 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 du formateur. Le stagiaire peut solliciter le formateur 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.

FORMATEUR

Frédéric CABOURDIN

Master 2 Vieillissement, Handicap : Mouvement et Adaptation
Licence Activité Physique Adaptée et Santé
Formé en Education Thérapeutique du Patient

06 46 79 13 85
polefc@capformationssport.fr
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.