ACTIVITÉ PHYSIQUE ET SURPOIDS/OBÉSITÉ

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 au surpoids/obésité 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, une personne sur deux est en situation de surpoids ; une sur cinq présente une obésité. Reconnue comme étant une maladie, l'obésité peut entraîner des complications qu'il est nécessaire de prendre en compte lors de la pratique physique et/ou sportive. Si l'activité physique est adaptée, elle va pouvoir contribuer à lutte contre la prise de poids tout comme à la perte de poids et être gage d'une bonne santé et de bien-être.

Cette formation a pour objectif de vous donner les connaissances et les compétences nécessaires pour animer de manière sécuritaire, sécurisante et motivationnelle des séances d'activités physiques adaptées auprès de personnes en situation de surpoids ou d'obésité.

La formation vous permettra de mieux comprendre le surpoids ainsi que la maladie de l'obésité et de prendre en compte leur dimension multifactorielle dans la conception de vos séances et cycles de séances. Elle vous aidera à adopter une véritable posture de préventeur de santé par le mouvement afin d'accompagner au mieux ce public.

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 en situation de surpoids ou d'obésité 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 le surpoids et l'obésité : la dimension multidimensionnelle et les différentes pathologies associées [JOUR 1]

- Approche multi factorielle du surpoids et de l'obésité : physiopathologie et traitement
- Pathologies associées au surpoids et à l'obésité : physiopathologie des comorbidités
- Le quotidien des personnes en situation de surpoids ou d'obésité

Activité physique et obésité : comprendre les bénéfices et connaître les recommandations et principes sécuritaires [JOUR 1]

- Bénéfices de l'activité physique pour les personnes en situation de surpoids / obésité
- Recommandations en activité pour les personnes en situation de surpoids ou d'obésité
- Risques et conditions sécuritaires

Concevoir des séances d'activités physiques adaptées à un public en situation de surpoids ou d'obésité [JOUR 1 et 2]

- Évaluation préalable de la condition physique
- Les types d'activités physiques à préconiser
- Conception des séances ou cycles de séances : fréquence, durée, intensité de pratique
- L'individualisation de la pratique : conseils et outils

Savoir adopter une posture bienveillante et motivationnelle [JOUR 2]

- L'entretien motivationnel
- La posture de préventeur de santé par le mouvement
- L'intérêt de l'approche 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, la formatrice 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 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

Coralie RUSQUES

Master 2 STAPS Activité Physique Adaptée à la Prévention et Santé Publique
Diplôme Universitaire d'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.