ACTIVITÉ PHYSIQUE ET MÉNOPAUSE

DURÉE

1 jour (7h)

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

PRÉ-REQUIS

Aucune connaissance spécifique dans le domaine de l'activité physique adaptée à la ménopause n'est requise.

NATURE DE LA FORMATION

Acquisition et développement des compétences.

TARIF

300 €

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 ménopause est la période de la vie d'une femme où les menstruations s'arrêtent définitivement. Il s'agit d'un phénomène naturel et intervient généralement aux alentours de 50 ans.

Les problèmes potentiels liés à la ménopause sont de deux types : les symptômes qu'elle entraîne (bouffées de chaleur, insomnie, fatigue, irritabilité...) et le risque augmenté de certaines maladies (ostéoporose, maladies cardiovasculaires...).

Avec l'arrivée de la ménopause, les femmes ont tendance à se sédentariser. Pourtant, l'activité physique présente de nombreux bénéfices en cette période. Elle permet notamment d'améliorer la santé osseuse des femmes, plus particulièrement sujettes au risque d'ostéoporose et de fracture au moment de la ménopause.

La formation a pour objectif de vous transmettre les connaissances et outils nécessaires pour encadrer de manière sécuritaire et individualisée la pratique physique et/ou sportive des femmes en période de ménopause.

PUBLIC CONCERNÉ

Cette formation s'adresse aux professionnels des activités physiques et sportives (coachs sportifs, enseignants en APA, préparateurs physiques, masseurs-kinésithérapeutes...) souhaitant se former à l'encadrement d'une activité physique et/ou sportive en période de ménopause, afin d'accompagner de manière sécuritaire et individualisée les femmes dans leur pratique physique au cours de cette période.

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 :

Comprendre ce qu'est la périménopause et la ménopause [MATIN]
- Définition et diagnostic de la ménopause
- Physiologie de la ménopause pour comprendre sa survenue
- Symptômes associés à la périménopause et à la ménopause

Prendre en compte l'impact de la ménopause sur la vie quotidienne [MATIN]
- Les risques à long terme et complications éventuelles
- Les traitements de la ménopause et les risques associés
- Impact de la ménopause sur la santé et le bien être

Comprendre les bienfaits de l'activité physique adaptée sur la ménopause [MATIN]
- Bénéfices de l'activité physique sur les symptômes liés à la ménopause
- Recommandations en matière d'activité physique
- Risques et conditions sécuritaires

Concevoir et animer des séances d'activité physique adaptée auprès de femmes en période de ménopause [APRES-MIDI]
- Réaliser un bilan médico-sportif adapté pour sa pratiquante
- Le type de pratique à privilégier en fonction des besoins, objectifs et envies de la pratiquante
- Conception des séances ou cycles de séances : fréquence, durée, intensité de pratique
- Considération du périnée / plancher pelvien pendant vos séances
- Approche motivationnelle

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 mises en pratique ;
- Des études de cas pratiques avec mises en situation pédagogique ;
- 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 d'étude de cas ;
- 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

Julie KARAYAN

Licence STAPS APAS
Master STAPS Ingénierie de la Rééducation du Handicap et de la Performance Motrice
Éducatrice en ETP

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.