ACTIVITÉ PHYSIQUE ET SPORTIVE DE LA FEMME

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 femmes 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

Nous assistons ces dernières années à une hausse de la pratique régulière de la population (INJEP, 2022). Cependant, cette augmentation est surtout portée par les femmes qui sont désormais 59% à déclarer pratiquer une activité physique ou sportive au moins une fois par semaine (62% des hommes). L'écart entre hommes et femmes se resserre. Les femmes investissent à la fois le sport de haut niveau avec des performances spectaculaires, mais également la pratique de loisir et en sport-santé.

Dans le cadre de leur formation initiale, les encadrants sports ne sont généralement pas formés aux spécificités de la femme. Pourtant des différences anatomiques, physiologiques et hormonales existent et sont à prendre en compte pour proposer un encadrement plus efficace, plus sécuritaire et plus individualisé.

La formation a pour objectif de vous transmettre les compétences nécessaires pour optimiser l'encadrement de la pratique des femmes en fonction de l'objectif visé et en prenant en compte leurs spécificités.

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 de l'activité physique et/ou sportive des femmes en prenant en compte leurs spécificités et selon l'objectif visé.

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 les spécificités de la femme en lien avec la pratique physique et/ou sportive [JOUR 1]

- Les spécificités structurelles (anatomie, morphologie), biologiques (composition corporelle), physiologiques (cardio vasculaire) et hormonales
- Les qualités physiques chez la femme : aérobie, anaérobie, hypertrophie, force, souplesse

Encadrer l'activité physique et/ou sportive d'une femme en prenant en comptes ses spécificités [JOUR 1]

- Le type de pratique à privilégier en fonction de l'objectif visé (perte de poids, prise de masse)
- Programmation et adaptations en fonction de la pratique
- Points de vigilance et prévention des blessures chez la femme sportive
- Zoom sur le plancher pelvien et ses défaillances (fuites urinaires)

Prendre en compte le cycle menstruel dans l'encadrement [JOUR 2]

- Les différentes phases du cycle menstruel et les hormones impliquées
- Type de pratique en fonction de la phase du cycle
- Nutrition et cycle menstruel

Connaître et comprendre certains troubles pour prévenir la blessure [JOUR 2]

- Triade de l'athlète RED's
- Troubles du Comportement Alimentaire (TCA)

Comprendre les spécificités de la nutrition chez la femme [JOUR 2]

- Rappels généraux et spécificités nutritionnelles (hydratation, macronutriments et micronutriments)
- Spécificités liées à la ménopause

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
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.