

ACTIVITÉ PHYSIQUE ET AFFECTIONS RESPIRATOIRES



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 affections respiratoires 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 affections respiratoires concernent plusieurs millions de personnes. Ces pathologies touchent autant la sphère physique que le vécu psychologique et social du patient. Elles impactent la qualité de vie et la tolérance à l'effort, provoquent une dyspnée au quotidien et réduisent la participation à une activité physique ou sociale régulière.

Une pratique inadaptée peut majorer l'essoufflement, créer de l'intolérance à l'effort induisant un déconditionnement physique et une baisse motivationnelle, voir même générer de la dénutrition. À l'inverse, une activité physique correctement dosée, progressive et individualisée peut contribuer à améliorer la condition physique, l'endurance, le confort ventilatoire, la gestion de l'effort ainsi que le bien-être général et l'autonomie dans les gestes du quotidien.

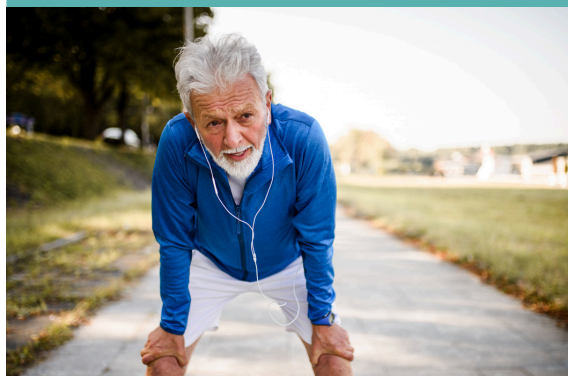
Cette formation a pour objectif de vous transmettre les connaissances et les compétences nécessaires pour animer, en toute sécurité et avec bienveillance, des séances d'activités physiques auprès de personnes présentant une affection respiratoire, en tenant compte de leurs besoins, de leurs capacités et de l'évolution de leurs symptômes.



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 affection respiratoire 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 la fonction ventilatoire et la physiopathologie des principales affections respiratoires pour proposer de l'activité physique sécuritaire [JOUR 1]

- Anatomie et fonctionnement général de la ventilation
- Physiopathologie des affections respiratoires : BPCO, asthme, emphysème, mucoviscidose, cancer des poumons, fibrose pulmonaire, Syndrome Hyperventilation Inappropriée à l'Effort, trachéomalacie, dilatation de bronches

Comprendre le rôle de l'activité physique pour les personnes atteintes de maladies respiratoires, connaître les recommandations et les contre-indications [JOUR 1]

- Bénéfices de l'activité physique pour les personnes atteintes de pathologies respiratoires et recommandations
- Effets néfastes de la sédentarité dans le cadre d'une maladie respiratoire
- Contre-indications et points de vigilance spécifiques

Concevoir et animer des séances d'activité physique adaptée aux personnes atteintes d'affections respiratoires [JOUR 2]

- Évaluation de la condition physique et de la qualité de vie du patient
- Apprentissage de la ventilation dirigée et des principales constantes à surveiller à l'effort
- Postures et comportements économes en énergie pour le malade respiratoire
- Les types d'exercices à favoriser pour optimiser la pratique physique
- Conception générale d'une séance d'activité physique adaptée
- Gestion des traitements lors des séances d'activité physique

Savoir adopter une approche globale du malade respiratoire [JOUR 2] :

- L'approche bienveillante et empathique
- Les leviers motivationnels
- L'intérêt de l'approche pluridisciplinaire dans la maladie respiratoire
- L'importance primordiale de la prévention globale auprès du malade respiratoire

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 :

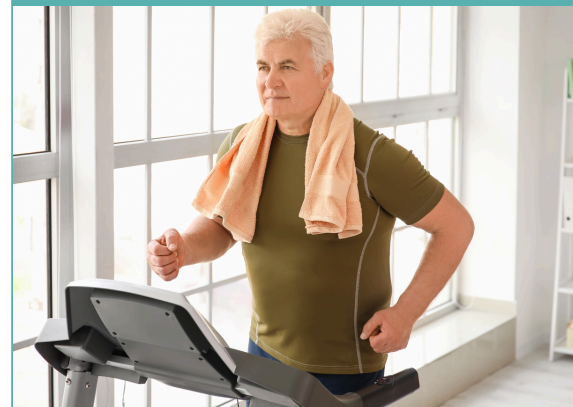
- Des apports théoriques avec utilisation de la pédagogie active et une documentation pédagogique complète ;
- Des études de cas pratiques ;
- Des mises en situation pédagogiques ;
- Plusieurs temps d'échanges ouverts sur les questionnements et projets des participants.

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 réalisées à distance ;
- Une évaluation des acquis sous forme de questionnaire ;
- Un questionnaire post-formation pour mesurer la montée en compétences et évaluer la satisfaction à chaud ;
- 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

Lucas CHOURREAU

Master 2 mention Santé Publique et Activités Physiques Adaptées à la Prévention
Licence Activité Physique Adaptée et Santé



06 46 79 13 85

polefc@capformationssport.fr
www.capformationssport.com