

ACTIVITÉ PHYSIQUE ET DOULEURS



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 douleur 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 douleur, première cause de consultation médicale et d'admission aux urgences en France, est une réalité omniprésente qui jalonne le parcours de vie de nombreux individus. Elle affecte près de 30 % de la population, perturbant non seulement l'exercice de nos activités physiques, mais aussi notre vie professionnelle, sociale et familiale. En altérant notre qualité de vie et nos capacités fonctionnelles, la douleur constitue un défi quotidien pour ceux qui en souffrent, impactant significativement leur bien-être physique et mental.

Selon le type de douleur, l'activité physique joue un rôle central. Certaines douleurs peuvent être soulagées ou atténuées par une pratique physique adaptée, tandis que d'autres nécessitent une approche plus spécifique et ciblée.

Cette formation se propose d'explorer les différents types de douleur, leurs mécanismes, ainsi que les bénéfices de l'activité physique en tant que moyen de prévention et de prise en charge. À travers une meilleure compréhension des liens entre douleur et activité physique, vous serez en mesure d'adapter la conception et l'encadrement de vos séances en prenant en compte la douleur exprimée, contribuant ainsi à l'amélioration de la qualité de vie et de la santé globale de vos bénéficiaires.



PUBLIC CONCERNÉ

Cette formation s'adresse aux professionnels des activités physiques (enseignants en APA, éducateurs sportifs, masseurs-kinésithérapeutes...) souhaitant se former à la conception et à l'adaptation d'un programme d'activités physiques en tenant compte d'une douleur.

Peuvent encadrer des activités physiques/sportives 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 mécanismes de la douleur et l'évaluer :

(MATIN)

- Bases théoriques des circuits de la douleur chez l'être humain
- Les différents types de douleur (douleur aiguë VS douleur chronique) et leurs impacts dans notre vie quotidienne
- Présentation des différents outils d'évaluation de la douleur
- Comment et vers qui vous orienter en cas de douleur persistante chez un de vos bénéficiaires ? (médecin, professionnel de santé, imagerie...)

Écouter, identifier et tenir compte d'une douleur pour adapter et individualiser votre séance d'activité physique :

(MATIN ET APRES-MIDI)

- Activité physique et santé mentale : conséquences de notre mémoire de la douleur sur notre pratique
- Douleurs et kinésiophobie : convaincre une personne qui a mal et/ou peur en bougeant de l'intérêt du mouvement
- Bénéfices de l'activité physique chez les différents sujets douloureux (sportifs, sédentaires, pathologies inflammatoires, etc...)
- Recommandations en activité physique : identifier les exercices à privilégier en présence d'une douleur

Plusieurs cas pratiques vous seront proposés en lien avec votre environnement professionnel.

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 ;
- 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 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

Kévin CAPAROS

Master STAPS Réhabilitation APA-Santé
Diplôme Universitaire Douleurs et Motricité Humaine
Diplôme Universitaire Nutrition des Activités Physiques et Sportives
Formation Éducation Thérapeutique du Patient



06 46 79 13 85

polefc@capformationssport.fr
www.capformationssport.com