

CONCEVOIR UN PROGRAMME D'ACTIVITÉS PHYSIQUES ET SPORTIVES POUR UN PUBLIC ATTEINT D'AFFECTIONS DE LONGUE DURÉE OU À RISQUE DE MALADIES CHRONIQUES

Certificat Complémentaire Professionnel enregistré à France Compétences sous le n° RS7214 depuis le 18/07/2025 pour une durée de 3 ans.
Organisme certificateur : OC Sport



DURÉE

70h de formation

- 21H e-learning
- 21H en présentiel
- 28H de contenu optionnel

+ 14H de mise en situation

professionnelle

+ épreuves certificatives

Pour connaître les dates et lieux des prochaines sessions, [cliquez ici](#)

PUBLIC CONCERNÉ

Cette formation vise les éducateurs sportifs titulaires d'une carte professionnelle. Ce certificat vient compléter leurs compétences professionnelles à dispenser une activité physique adaptée à des personnes atteintes d'affections de longue durée ou à risque de maladies chroniques.

NATURE DE LA FORMATION

Acquisition et développement des compétences.

TARIF

2 800 €

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

Le Certificat Complémentaire Professionnel "Concevoir un programme d'activités physiques et sportives pour un public atteint d'affections de longue durée ou à risque de maladies chroniques" a pour objectifs :

- D'accueillir les publics atteints de maladies chroniques et/ou d'ALD ;
- De transmettre une technicité adaptée en adéquation avec les capacités des pratiquants ;
- De programmer des séances d'activités physiques et sportives adaptées au regard des caractéristiques des personnes et des objectifs visés ;
- D'encourager les pratiquants vers l'engagement d'une activité physique durable permettant d'améliorer la qualité de vie et le bien être au quotidien ;
- De garantir aux pratiquants et aux tiers des conditions de pratique sécurisées dans l'environnement concerné.

Le titulaire du CCP "Concevoir un programme d'activités physiques et sportives pour un public atteint d'affections de longue durée ou à risque de maladies chroniques" est en capacité d'intervenir en totale autonomie auprès d'un ou plusieurs pratiquant(s) :

- ne présentant pas de limitations fonctionnelles,
- présentant des limitations fonctionnelles minimales,
- présentant des limitations fonctionnelles modérées à la seule condition d'intervenir dans le cadre d'une équipe pluridisciplinaire.

Le parcours de formation comprend :

- Une séquence de 21H en e-learning
- Trois journées de formation en présentiel
- **Un contenu optionnel de 28H (Santé de la femme ET Santé mentale)**
- Une mise en situation professionnelle de 14H
- Les épreuves certificatives et une session de rattrapage.

La certification à laquelle sera présenté le stagiaire est enregistrée à France Compétences au répertoire spécifique sous le n° RS7214. L'OC Sport, Organisme Certificateur de la branche du Sport est le détenteur de la certification.

PRÉ-REQUIS

- Être titulaire d'une pièce administrative justifiant de l'identité du candidat en cours de validité
- Être âgé de 18 ans minimum à l'entrée en formation
- Être titulaire d'une certification de niveau 4 minimum inscrite au Code du Sport ou figurant aux arrêtés de droits acquis
- OU Attester de la réussite des exigences pour la mise en situation professionnelle (EPMSP) d'une certification de niveau 4 inscrite au Code du Sport. ATTENTION, dans ce cas, la délivrance du CCP sera conditionnée à la réussite de cette dernière.

OBJECTIFS ET CONTENU

A l'issue de la formation, vous serez capable de :

C1 - 5H : Repérer les acteurs, les structures de santé et les intervenants territoriaux dans le champ des affections de longue durée et de maladies chroniques pour structurer son réseau en vue d'optimiser le déploiement d'un programme d'activités physiques adaptées (3H30 en e-learning et 1H30 en présentiel)

- Définitions/concepts, constats, bénéfices et recommandations
- Evolutions réglementaires et organisation du sport santé en France
- Situer son action dans l'écosystème sport santé

C2 - 5H : Evaluer la situation initiale des pratiquants afin de concevoir un programme d'activités physiques adaptées en appliquant des protocoles de tests identifiés et les questionnaires associés (2H30 en e-learning et 2H30 en présentiel)

- Vérification de l'aptitude à la pratique d'une activité physique et évaluation du NAP
- Accueil et entretien préalable avec un focus sur les techniques de l'entretien motivationnel
- Mesures et évaluations de la condition physique

C3 - 12H : Concevoir un programme d'activités physiques adaptées afin d'améliorer individuellement la condition physique et le bien-être de chacun des pratiquants en se référant aux recommandations de la haute autorité de santé (6H30 en e-learning + 5H30 en présentiel)

- Négociation des objectifs
- Sécurisation de la pratique et programmation de l'activité physique adaptée
- Analyse et compréhension des publics spécifiques :
 - Public à risque de maladies chroniques : public sénior
 - Public atteint d'ALD : obésité, diabète, affections respiratoires, maladies cardiovasculaires, cancer, TMS

C4 - 11H : Mettre en œuvre les séances du programme d'activités physiques adaptées afin d'impliquer les pratiquants à l'éducation de leur santé en ajustant les contenus de celui-ci à la progression de ces derniers (4H en e-learning + 7H en présentiel)

- Mise en contexte de la séance et déroulement type d'une séance d'activité physique adaptée
- Approche pédagogique et posture motivationnelle pour favoriser l'engagement
- Analyse réflexive de l'éducateur sportif en sport santé

C5 - 4H30 : Sensibiliser les pratiquants à un mode de vie sain et actif afin de les encourager à faire évoluer leur comportement de manière durable en mobilisant des outils institutionnels existants (2H30 en e-learning + 2H en présentiel)

- Facteurs d'engagement et freins à la pratique
- Focus sur la motivation et le changement de comportement
- Rôle de l'éducateur en sport santé pour accompagner le changement de comportement

C6 - 3H30 : Etablir un bilan du programme d'activités physiques adaptées à destination des pratiquants et des acteurs ou structures de santé en vue de mesurer l'impact de celui-ci en synthétisant les progrès et les évolutions possibles de chacun des pratiquants. (2H en e-learning + 1H30 en présentiel)

- Mise en œuvre du bilan auprès des participants
- Analyse globale du programme et transmission aux partenaires du programme

Connaissances Préalables à la Mise en Situation Professionnelle (1H)

CONTENU OPTIONNEL : 28H (Santé de la femme ET Santé mentale), cf. ci-après

PRINCIPES ET METHODES PEDAGOGIQUES

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, les stagiaires auront accès à :

- Un contenu e-learning accessible jusqu'à la fin des épreuves certificatives ;
- Des apports théoriques en présentiel grâce à la pédagogie active ;
- De nombreuses mises en pratique et mises en situation pédagogique ;
- Des temps d'échanges ouverts sur les questionnements des participants.

Un mail explicatif est transmis 14 jours avant le début de la formation, indiquant :

- les modalités d'accès à la plateforme d'e-learning. Le stagiaire est informé qu'une assistance technique de la coordinatrice pédagogique, ainsi qu'une assistance pédagogique de la formatrice, sont à disposition en cas de difficulté (réponse sous 48H - jours ouvrés) ;
- les informations pratiques relatives aux séquences en présentiel ;
- les modalités des épreuves certificatives.

SUIVI ET ÉVALUATION DES ACQUIS DE FORMATION

- Une feuille d'émargement pour chaque ½ journée de formation suivie en présentiel et un relevé de connexion pour les séquences réalisées à distance ;
- Une épreuve CPMSP ("Connaissances Préalables à la Mise en Situation Professionnelle") avant la mise en situation professionnelle ;
- Modalités de certification : réalisation d'un dossier synthèse et de cycle en sport santé, mise en œuvre d'une séance avec entretien oral
- Un questionnaire post-formation pour mesurer la montée en compétences et évaluer la satisfaction à chaud ;
- Si le candidat réussit les épreuves certificatives, il lui sera transmis le Certificat Complémentaire Professionnel visé (RS7214).
- Une évaluation « à froid » 6 mois après la formation, pour en mesurer l'efficacité opérationnelle.

FORMATEURS

Fanny AVEZAC

Licence STAPS APAS

Master 2 STAPS Activité physique adaptée en prévention et santé publique

Florian BLAIN

Licence STAPS Entraînement Sportif

Licence STAPS APAS

Master 2 Réhabilitation par les Activités Physiques Adaptées

Julie KARAYAN

Licence STAPS APAS

Master 2 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



OPTION 1 (14H) :

ACTIVITÉ PHYSIQUE ET SANTÉ DE LA FEMME (ENDOMÉTRIOSE ET MÉNOPAUSE)



PRÉAMBULE

La santé de la femme recouvre des problématiques spécifiques pouvant impacter la qualité de vie, notamment à certaines périodes clés du cycle de vie féminin. Parmi elles, l'endométriose, maladie chronique touchant 1 à 2 femmes sur 10, et la ménopause, étape physiologique majeure survenant généralement autour de 50 ans, constituent deux enjeux de santé publique importants.

L'activité physique est aujourd'hui reconnue comme un levier essentiel pour améliorer la qualité de vie des femmes concernées, tant sur le plan physique que psychique. Elle contribue notamment à la gestion de la douleur, au maintien de la santé osseuse et cardiovasculaire, à la réduction du stress et à l'amélioration du bien-être global.

Ce module vise à apporter aux éducateurs sportifs les compétences nécessaires pour identifier les besoins spécifiques de leurs pratiquantes et concevoir des séances d'activité physique sécurisées et individualisées, selon les recommandations de santé.

OBJECTIFS ET CONTENU

ACTIVITÉ PHYSIQUE ET ENDOMÉTRIOSE

A l'issue de la formation vous
serez capable de :



Comprendre ce qu'est l'endométriose [JOUR 1 MATIN]

- Origine, formes, diagnostics, zones touchées et traitements
- Mécanisme et impact de la douleur liée à l'endométriose

Prendre en compte l'impact de la maladie sur la vie quotidienne [JOUR 1 MATIN]

- Sur la vie scolaire, professionnelle et social, sur la santé physique et psychique, sur l'intimité et le parcours de fertilité

Accompagner la gestion de l'endométriose au quotidien grâce à l'activité physique [JOUR 1 MATIN]

- Bénéfices de l'activité physique et rôle de l'ETP
- Importance de la mobilité (région pelvienne et abdomen)
- Travail de respiration (gestion douleurs et stress oxydatif)
- Lutte contre la cinésiophobie et le déconditionnement
- Gestion du stress dans le parcours PMA

Concevoir et animer des séances d'activité physique adaptée à l'endométriose [JOUR 1 APRES-MIDI]

- Exercices/séances de stretching/mobilité pour lutter contre les adhérences, les douleurs aiguës et chroniques et améliorer la qualité de vie
- Exercices/séances pour optimiser le parcours de PMA

ACTIVITÉ PHYSIQUE ET MÉNOPAUSE

A l'issue de la formation vous
serez capable de :



Comprendre ce qu'est la périménopause et la ménopause [JOUR 2 MATIN]

- Définition, physiologie, diagnostic, symptôme

Prendre en compte l'impact de la ménopause sur la vie quotidienne [JOUR 2 MATIN]

- Complications éventuelles, traitements et risques associés
- Impact de la ménopause sur la santé et le bien être

Comprendre les bienfaits de l'activité physique adaptée sur la ménopause [JOUR 2 MATIN]

- Bénéfices, recommandations, risques et conseils sécuritaires

Concevoir et animer des séances auprès de femmes en période de ménopause [JOUR 2 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

FORMATRICES

Anaïs MAUREL

Masseur-kinésithérapeute, spécialisée dans la rééducation périnéale et abdominale, l'endométriose, la fertilité, Pilates...

Julie KARAYAN

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

OPTION 2 (14H) : ACTIVITÉ PHYSIQUE ET SANTÉ MENTALE



PRÉAMBULE

Troubles dépressifs, anxiété, trouble des conduites alimentaires, dépendance, trouble borderline, burn-out... Les problématiques de santé mentale touchent de plus en plus de personnes et peuvent venir perturber les relations personnelles ainsi que la vie professionnelle.

Face à cette réalité, l'activité physique se révèle indispensable pour non seulement prévenir l'apparition de ces troubles en maintenant l'équilibre psychique, mais également diminuer leurs conséquences à court et long terme lorsque leur présence est avérée. En effet, le mouvement aide notamment à réduire les symptômes et leurs comorbidités, à diminuer le risque de rechute, à restaurer une relation de confiance avec le corps et à améliorer le bien-être global.

Pour les professionnels du sport, il est essentiel de comprendre les spécificités de chaque trouble et de savoir comment adapter leur accompagnement afin de répondre aux besoins spécifiques des personnes concernées.

Cette formation vous apportera les connaissances et outils pratiques pour encadrer la pratique physique et sportive de personnes souffrant de trouble de la santé mentale. Vous y découvrirez comment l'activité physique peut véritablement apparaître comme un levier thérapeutique complémentaire, contribuant activement au bien-être psychique de vos pratiquants.

OBJECTIFS ET CONTENU

A l'issue de la formation vous serez capable de :

Reconnaître et évaluer les principaux troubles en santé mentale [JOUR 1]

- Perception et évolution de la santé mentale dans la société actuelle
- Politiques de santé publique associées
- Définitions, épidémiologie, facteurs de risque, signes, symptômes,

traitement/interventions des principaux troubles en santé mentale :

- Dépression et troubles anxio-dépressifs
- Trouble Borderline
- Burn out : épuisement professionnel et stress
- Troubles des conduites alimentaires
- Troubles addictifs

Analyser le rôle de l'activité physique pour les personnes présentant un trouble de la santé mentale [JOUR 1 et 2]

- Bénéfices de l'activité physique : répercussions sur le modèle biopsychosocial
- Recommandations et principes sécuritaires
- Connaître l'offre de prise en charge existante pour mieux orienter et aider ces personnes durant vos interventions
- Identifier le rôle et champ d'intervention des différents acteurs (EAPA, éducateurs sportifs, corps médical)

Concevoir et animer des séances d'activité physique auprès de personnes présentant un trouble en santé mental [JOUR 2]

- Outils d'évaluation et de suivi
- L'importance d'une posture d'écoute, de réassurance, bienveillante et motivationnelle
- Sensibilisation à l'intéroception
- Appréhender une situation de crise et faire face aux gestes auto-agressifs : initiation au safety plan



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

