

# O B E S I T E

## Approches comportementales et activités physiques

Stage Actif, Grande Motte, du 2 au 4 avril 2024 code 362



### Visées professionnelles

Véritable pandémie, l'obésité a trop longtemps été traitée d'un point de vue rationnel : IMC, balance énergétique, régimes....

Notre positionnement est plutôt, de **considérer le surpoids comme une « réponse comportementale à une situation »**.

Du coup, la démarche est de **prendre en compte le processus, plus que le symptôme, pour permettre un changement, réel et durable.**

Le stage est construit donc sur 2 parties :

- Utiliser l'activité physique comme une grille de lecture comportementale et multi causale de l'obésité...
- En déduire une démarche spécifique pour amener un changement dans les conduites de prise de poids.



### Personnes concernées et prérequis

Tout professionnel confronté à la problématique de l'obésité et du surpoids, et intéressé par une approche innovante et pluridisciplinaire, prenant en compte la personne dans toutes ses dimensions : corporelle, émotionnelle, mentale, culturelle, familiale, sociale, sociétale, habitudes alimentaires, environnementale, spirituelle, etc. **Qui devient obèse, comment et pourquoi ?**

---

## Objectifs opérationnels

---

- Intégrer la problématique de l'obésité comme « réponse comportementale erronée à une situation ».
- Utiliser la grille d'évaluation comportementale « MARC » pour cibler chaque problématique,
- Élaborer une démarche et un projet d'activité adaptés à la personne concernée...
- Assimiler les principes de physiologie du sport et leur programmation, dans les 3 familles d'activités,
- Adapter et dynamiser les activités physiques auprès d'un public non sportif, non motivé, et en surpoids.



---

## Contenu

---

### Outils de compréhension

- Obésité et approches holistiques : homéostasie, stress, corps, émotion, pensée et somatisation.
- Grille MARC : un outil pluridisciplinaire au service des études de cas, et des mises en place du projet d'accompagnement.

### Aspects techniques

- Bio-impédancemétrie, détermination des seuils ventilatoires, des zones d'activités efficaces...
- Méthodologie et pédagogie : rendre une activité motivante, valorisante, mise en place des projets.

---

## Méthodes, moyens pédagogiques, évaluation des résultats

---

- Expérimentations pratiques des activités, et des outils méthodologiques.
- Etudes de cas avec les participants, et élaboration des projets.
- Grille de satisfaction et d'auto-évaluation des acquis de la formation.
- Dans le prolongement de la formation, il y aura **une analyse de la pratique par visioconférence** : Cela renforcera le transfert des apprentissages.



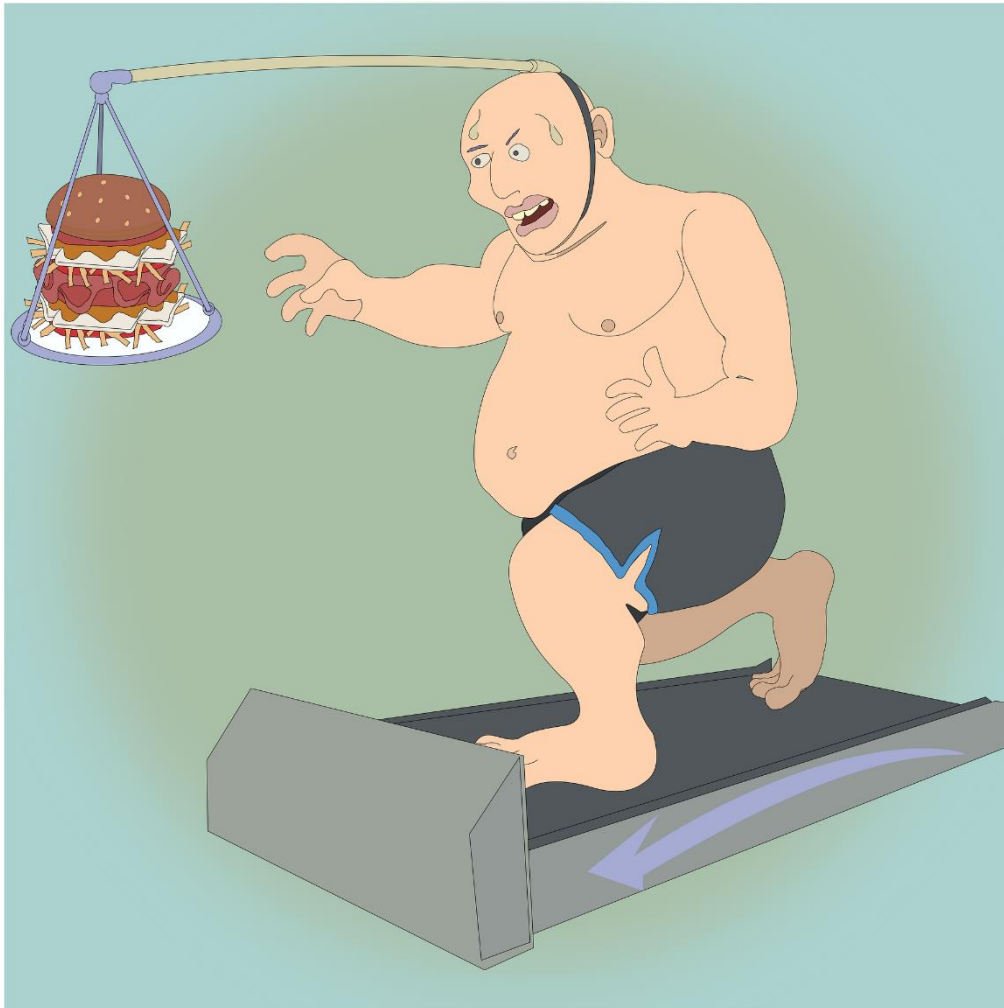
---

## Animation

---

Olivier BENOIT, Master Activités Physiques Adaptées, DU management du secteur médico-social, Coach et formateur ACTIF depuis 1994.

Et intervenants experts possibles :



---

### Note

Tenues de sport : Survêtements, tee-shirt, shorts, baskets, maillots de bain, et certificat médical de non-contre-indication.

#### *Les + de la formation*

- Études de cas avec une grille pluridisciplinaire, à partir des sujets amenés par les stagiaires.
- Mise en situation d'apprenants pour mieux comprendre toutes les subtilités de la démarche,
- Mise en place d'un forum d'échange d'expériences entre stagiaires sur ce thème.