

# SPORT ET SANTE

## *Techniques modernes de remise en forme*

Stage ACTIF, la Grande Motte du 3 au 7 juin 2024, code 363

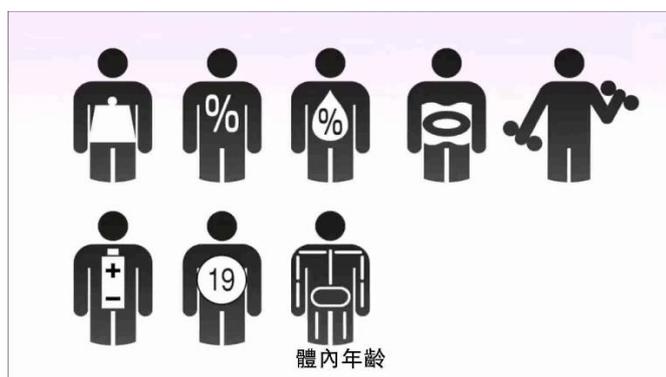


### Visées professionnelles

Aujourd'hui, la **sédentarité est l'une des principales causes**, des pathologies chroniques : obésité, diabète, maladies cardiaques, respiratoires, articulaires...

En France, depuis 10 ans, le **nombre des maladies cardiaques et de l'obésité a doublé !**

Ce stage vous fournira les fondations techniques et pédagogiques d'un projet d'activités « Sport et Santé » à destination des publics accueillis, pour anticiper et agir en prévention.



### Personnes concernées et prérequis

Tout professionnel désireux de mieux connaître, pratiquer approfondir ou mettre en place pour les usagers, une activité basée sur la remise en forme, et s'appuyant sur des outils modernes, techniques, ludiques ou motivationnels.

### Objectifs opérationnels

- **Découvrir les nouvelles pratiques** corporelles de santé : ludiques, sécurés, efficaces.

- **Savoir évaluer son public** en termes d'attentes, besoins et condition physique.
- **Savoir mettre en place une activité** adaptée au public, durable, motivante, efficace.



## Contenu

### Théorique

- Faire le lien entre ultra sédentarité, pathologies chroniques et concept de santé.
- Notions simples de physiologie de l'effort (Fréquences cardiaques et seuils ventilatoires), Tests d'évaluation : Test d'effort, VO2 Max.
- Méthodologie de l'entraînement (programmation, principes de progression).
- Le point sur la réglementation et les procédures de mises en place.

### Pratiques (et en fonction des opportunités) :

- Technologies nouvelles d'évaluation (Cardio Fréquence Mètre, Ergomètres, Bio Impédancemétrie, et Tests de terrain).
- Activités de renforcement musculaire (Circuit-Training, Musculation, PUMP, Pilates...).
- Activités cardio-respiratoires (Marche Nordique, Longe côte, Cardio-Training, Natation...).
- Activités d'équilibre (Stretching, Relaxation, Méditation, Respirologie, etc.).



## Méthodes, moyens pédagogiques, évaluation des résultats

- Le stage est abordé de manière pratique, concrète et méthodologique.
- Mises en situation comme apprenants puis comme animateurs (entre stagiaires).
- Étude de cas, comme exercice d'illustration et d'application.
- Différentes évaluations sont prévues avant et pendant le stage, et après, modèle de Kirkpatrick.

- Grille de satisfaction et d'auto-évaluation des acquis de la formation.

---

## Animation

---

Olivier BENOIT, Master APS, DU management médico-social, Coach et formateur ACTIF depuis 1994.

Et intervenants experts.



---

## Note

---

Apporter un certificat médical d'aptitude, des tenues de sport : baskets, survêtement, maillot, bonnet de bain.  
Stage complémentaire aux stages : Pratiques corporelles et Prévention du vieillissement, Initiation à la méthode Pilates, Initiation à la Respirologie ou Sport et Obésité...

### *Les + de la formation*

- **Pratiques quotidiennes,**
- **Découverte d'activités nouvelles,** et d'outils méthodologiques, adaptables dans les établissements.
- **Un suivi à distance (Visio)** est proposé pour performer les acquis du stage.

