

Sport santé

Formation Initiation Sport Santé

Programme de la formation théorique et pratique

Objectifs

Le principe de cette formation est de former les stagiaires à l'utilisation de l'activité physique et notamment du renforcement musculaire dans un but de lutter contre les problèmes de santé.

Utiliser le renforcement musculaire avec un public rencontrant des problèmes de santé, maladies chroniques, ALD, ou étant éloignés de l'activité physique. Enfants, adolescents, adulte ou sénior.

Elle a pour objectif l'acquisition des compétences nécessaires à la mise en place de séance Sport santé au sein de sa structure.

Le candidat doit être capable de :

- Accueillir une personne rencontrant un problème de santé dans sa structure
- Connaître les contre-indications liées au problème de santé rencontré
- Etablir les capacités physiques de la personne
- Savoir adapter la pratique
- Evaluer son action

Programme

Théorie :

- Caractériser les différents publics, symptômes, contre-indications, piste à privilégier
- Grands principes à retrouver lors des séances sport santé
 - o Progressivité
 - o Adaptation
 - o Plaisir
- Fondamentaux du renforcement musculaire
- Mettre en avant la création d'un réseau de sport santé, où aller chercher son public.

Pratique

- Comment accueillir le public, échauffements ludiques
- Comment évaluer leur progression
- Le renforcement musculaire
- Mise en pratique et encadrement d'un public témoin

Évaluation des compétences

Un QCM sera réalisé pour attester de l'acquisition des contenus. Une évaluation pratique individuelle en fin de formation visant à évaluer le niveau d'acquisition de compétences de la formation. Elle consistera en la mise en pratique par la présentation d'une séance sur le thème de la formation

Validation

À l'issue des épreuves écrites et pratiques un certificat sera délivré au candidat qui a participé à l'ensemble de la formation et fait l'objet d'une évaluation favorable.

Date de la Mise à jour : V2 Septembre 2023

Durée : 14h de contenus distanciel + 16h de formation en présentiel

Public visé : Educateurs sportifs

Prérequis : Posséder une carte professionnelle d'éducateur sportif

Nombre de candidats minimum : 8

Nombre de candidats maximum : 10

Attribution finale : À l'issue des épreuves écrites et pratiques un **certificat de participation** sera délivré au candidat qui a participé à l'ensemble de la formation et fait l'objet d'une évaluation favorable.

Lieu :

Accessibilité : Inclusion des personnes en situation de handicap

Délai d'accès : 15 jours

Méthodes mobilisées/ pédagogie : Mise en situation pédagogique, caspratique, cas concret, positionnement

Conditions d'accès : <https://fr.mappy.com/itineraire>

Modalités d'évaluations : QCM, évaluation pratique

Lieu : Intra-Inter-Externe

Tarif : À partir de 500€ (à titre indicatif)

ALM Sport Formation - CFA Centre de Formation d'Apprentis Saint-Quentin - Hauts de France

Espace Cré@tis : Z.A. du Bois de la chocque - 6 Avenue Archimède - 02100 SAINT-QUENTIN

Tél./Fax : 03 23 60 69 36 - Port. 06 87 39 71 79 - Site : www.alm-formation.fr - Mail : contact@alm-formation.fr



Sarl au capital de 5000 € - R.C.S. Saint-Quentin 790 633 838 - SIRET 790 633 838 00012 - NAF APE 8551 Z
TVA intra : FR 05 790 633 838 - Déclaration d'activité enregistrée sous le n° 22020113602 auprès du Préfet de région de Picardie.
CFA UAI 0022196 B



Qualiopi
processus certifié
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE
La certification qualité a été délivrée
au titre des catégories d'actions suivantes :
ACTIONS DE FORMATION
ACTIONS DE FORMATION PAR APPRENTISSAGE