

Formation

Sport santé & bien-être

Programme de la Formation théorique et pratique

La formation Sport Santé & Bien-Être est ouverte à toute personne souhaitant acquérir les compétences nécessaires pour encadrer des activités physiques adaptées favorisant la santé et le bien-être, prévenir les risques liés à l'activité physique et accompagner différents publics en toute sécurité.

➤ Objectifs

- Proposer des programmes d'activités physiques adaptés aux personnes en santé fragile ou présentant des risques spécifiques (sédentarité, surpoids, maladies chroniques, troubles psychologiques légers).
- Prévenir les pathologies liées au mode de vie (obésité, diabète, hypertension...) grâce à l'activité physique.
- Améliorer le bien-être global des participants : condition physique, équilibre psychologique et social.
- Connaître les principes de base de la physiologie et de la nutrition liés à la santé et à l'activité physique.
- Intervenir dans différents contextes : clubs sportifs, centres de santé, associations, entreprises, ou en coaching individuel.

➤ Programme

La formation est découpée en blocs de compétences ;

- Favoriser la transmission de messages de promotion de la santé en lien avec le sport mais également avec d'autres thématiques de santé
- Comprendre les bienfaits et méfaits de l'activité physique sur la santé, l'impact de l'inactivité physique et de la sédentarité
- Connaître et savoir transmettre les recommandations issues du programme national nutrition santé. Faire le lien entre l'alimentation et l'activité physique
- Connaître et comprendre les enjeux de santé relatifs aux facteurs de risques cardio vasculaire (hypertension artérielle, surpoids/obésité, tabac/alcool, ...) et les principales affections de longue durée
- Proposer une activité encadrée et sécuritaire telle que définie dans le label Sport Santé
- Réagir par une conduite à tenir adaptée face à une situation à risque lors de la pratique
- Connaître les caractéristiques, besoins, potentialités et fragilités des publics spécifiques
- Être sensibilisé à la prévention du dopage et des conduites dopantes dans le sport.
- Connaître le paysage local et national en promotion de la santé et en Sport Santé Bien Être (acteurs, structures, partenaires, plan et programmes)
- Construire une séance type Sport Santé incluant les principales étapes chronologiques de la séance (échauffement, activité, étirement)

➤ Évaluation des compétences

➤ Validation

Certificat de compétences - ATTESTATION DE FORMATION CONTINUE
Maintien et actualisation des compétences de l'éducateur sportif

Mise à jour : V1 janvier 2026

Durée : 21h de formation en présentiel + 4 h de FOAD

Public visé : Cette formation est ouverte aux professionnels de l'animation et du sport en poste, aux éducateurs sportifs, coaches sportifs et préparateurs physiques, enseignants et professionnels de la santé.

Prérequis :

- BPJEPS et +, professeur de sport/EPS, Préparateur Physique, Personnel de santé
- Apte médicalement

Conditions d'accès : Inscription obligatoire

Nombre de candidats par session :

- 6 minimum - 20 maximum

Attribution finale : Attestation "Maintien et actualisation des compétences de l'éducateur sportif" – Attestation de « formation continue »

Lieu de formation : Dans nos locaux ou dans votre structure

Accessibilité : Inclusion des personnes en situation de handicap

Méthodes mobilisées/ pédagogie : Mise en situation pédagogique et professionnelle

Modalités d'évaluations : Contrôle continu et évaluation de fin de formation

Délais de réponse à l'inscription : Sous 15 jours

Accès au centre : <https://fr.mappy.com/itineraire>

Coût de la formation : 320€ (frais administratif inclus) – Finançable OPCO



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

101 bis rue de la fère - 02100 Neuville-Saint-Amand (Ancienne école)

Tél. 03 23 60 69 36 - 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 00020 - NAF APE 85.59B - TVA intra : FR 05 790 633 838 - CFA UAI 0022196 B

Déclaration d'activité enregistrée sous le n° 22020113602 auprès de la DREETS Picardie (cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat).

Organisme de formation certifié QUALIOPJ par BUREAU VERITAS CERTIFICATION au titre des catégories : Actions de formation et Actions de formation par apprentissage