



Sport et santé

« le bien être au cœur des préoccupations »

THEMATIQUE SPORT

●●●● La dimension sport et santé permet de développer la pratique d'activité physique et sportive comme vecteurs de bonne santé, de lutte contre la sédentarité, de bonne hygiène de vie et de préventions des risques de maladie. Cette formation vise à sensibiliser et à mieux comprendre le lien entre la santé et l'activité physique et sportive.

OBJECTIF GENERAL

- Se familiariser avec l'environnement sport et santé
- Prendre conscience des dangers de l'inactivité physique et de la sédentarité sur la santé.

MOYENS PEDAGOGIQUES

- Réflexions collectives sous forme de quizz, débat-mouvant
- Pratique d'activités physiques « sport-santé »
- Étude de cas et mise en situation
- Visionnage de documentaire et témoignage vidéo

Dans le cadre du Service Civique, chaque volontaire doit suivre obligatoirement **deux journées de formation civique et citoyenne**.

Ces journées sont des espaces de **découverte**, de **sensibilisation** et de **débats** autour de thématiques citoyennes variées.

Ces temps sont également un moyen pour les volontaires de se **rencontrer** et **d'échanger** sur leurs missions.

MODALITES DE PARTICIPATION

➔ **Inscription en ligne**

➔ **Un e-mail de convocation**, sera envoyé aux volontaires une semaine avant la formation.

INFORMATIONS PRATIQUES

Durée de la formation : **2 journées**

Nombre de participants : **20 maximum**

Horaires de la journée : **9h00 - 17h00**

Date de la session : **a définir**

Lieu de RDV : **Maison Départementale des Sports,
13B Av. de Cucillé, 35000 Rennes**

Repas : **Pris en charge**

Tarif de la journée : **100 €**

CONTACTS



Formation organisée et animée par le Centre de Ressource Sport Santé (CHU– CDOS 35– BIS)

Charline LEMAIRE

06 75 21 25 30 - charline.lemaire@chu-rennes.fr

Léonard LAURENT-CASTAN

leonard.laurent.castan@breizhinsertionsport.com

www.le-sport35.com

