

# FORMATION SPORT SANTÉ



MAISON SPORT SANTÉ  
CHU RENNES

CHU  
Rennes

## FORME SANTÉ

### ► Pour s'inscrire

Lundi 18 mars, mardi 19 et  
mercredi 20 mars 2024



21h sur 3 jours  
en présentiel



**RENNES**  
Lieu à définir

Informations :  
[formation.illeetvilaine@franceolympique.com](mailto:formation.illeetvilaine@franceolympique.com)  
06 75 21 25 30



## Objectifs de la formation

Développer les compétences des encadrants sportifs bretons afin qu'ils puissent proposer des activités sport-santé aux personnes sédentaires, éloignées de la pratique, sans limitation fonctionnelle, souhaitant démarrer ou reprendre une activité adaptée aux capacités fonctionnelles.

Ces activités se situent à un niveau intermédiaire entre l'offre à destination des malades chroniques et les activités physiques de loisir.



## Objectifs spécifiques

CONTENU

- ▶ Le contexte général du sport-santé, l'environnement institutionnel et réglementaire. Les recommandations de bonnes pratiques d'hygiène de vie favorable à la santé (alimentation, prévention des addictions).
- ▶ Les notions générales de physiopathologie de l'exercice physique.



CONTENU

- ▶ Réaliser un bilan éducatif et motivationnel individualisé pour chaque patient et en évaluer les impacts.
- ▶ Concevoir et animer un programme avec des séances d'activité physique adaptée au patient.
- ▶ Connaître les principales caractéristiques physiologiques, sans maladie, des publics suivants : enfants et adolescents, femmes enceintes, seniors, personnes en surpoids.



CONTENU

- ▶ Maîtriser les principes et modalités pratiques de mise en place d'une action sport santé.
- ▶ Recherche de financements.



Cette formation permet de référencer l'activité proposée sur le site Bretagne-sport-santé, dans la rubrique "forme santé".

La formation est accessible à tous les encadrants sportifs (professionnels ou bénévoles) bretons, titulaires et à jour de la formation PSC1.

**Tarif : 300 €** (prise en charge possible par un OPCO) / 150€ si statut bénévole