

# FORMATION SPORT SANTÉ



MAISON SPORT SANTÉ  
CHU RENNES

CHU  
Rennes

## FORME SANTÉ

### ► Pour s'inscrire

Mardi 27, Mercredi 28 et Jeudi  
29 JANVIER 2026



2h e-learning  
19h sur 3 jours en présentiel



**RENNES**  
Maison Départementale des Sports

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.

\*Accessible aux personnes en situation de handicap



## 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 des publics suivants : **enfants et adolescents, femmes enceintes, seniors, personnes en surpoids.**

**Les intervenants :** Enseignants APA, médecin du sport, médecins, diététicienne ...

**Les modalités d'évaluation :** Appréciation des acquis pratiques et théoriques via un test QCM (l'obtention de la moyenne est exigée)

**96%** des répondants au questionnaire, sont "satisfaisants" ou "très satisfaisants" de la formation forme santé en 2025

**100 %** des participants sont lauréats de l'attestation de réussite à l'issue de la formation, nécessaire à la labélisation des créneaux sportifs, en 2025.

Cette formation permet de référencer l'activité proposée sur le site Bretagne-sport-santé.

Pré-requis : Aucun

Recommandation : être détenteur du PSC1

Un questionnaire de positionnement identifiant le niveau du stagiaire sera transmis et demandé en amont de la formation.

**Tarifs : 600 €\* TTC avec prise en charge par un OPCO / 300 €\* TTC sans PEC OPCO**