

FORMATION SPORT SANTÉ



MAISON SPORT SANTÉ
CHU RENNES

CHU
Rennes

FORME SANTÉ

► Pour s'inscrire

Mercredi 10, Jeudi 11,
Vendredi 12 JUIN 2026



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



RENNES
Maison Départementale des Sports

Informations :
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 public et en évaluer les impacts.
- ▶ Concevoir et animer un programme avec des séances d'activité physique adaptée au public.
- ▶ 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.

Prérequis : 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