

# PROMOUVOIR L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

FORMATION RÉALISÉE EN PARTENARIAT AVEC LE CDC PIERRE NOAL



RÉF. PE12

L'activité physique concerne tous les mouvements corporels, elle comprend l'activité physique lors des activités à l'école, dans le cadre domestique, au travail et lors des activités loisirs (incluant le sport). Cette formation permet d'intégrer la notion d'activité physique dans l'accompagnement des personnes atteintes d'affection de longue durée.

	Public élargi	Intra
	Dates et inscriptions sur <a href="http://www.anfemigal.fr">www.anfemigal.fr</a>	Minimum 5 - Maximum 12
	18 heures : 2 jours en présentiel + 4 heures en visioconférence	Tarif adhérent : ---
	Sur site	Tarif : devis sur demande

## PRÉ-REQUIS

Aucun.

## OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Identifier les fondements de l'activité physique
- Identifier le rôle de chaque acteur
- Développer les compétences des acteurs
- Utiliser les outils permettant l'évaluation de la personne en activité
- Superviser les acteurs dans la mise en œuvre d'une stratégie de promotion de l'activité physique
- Construire un plan d'intervention intégrant l'activité physique

## MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

- Présentations théoriques
- Mise en situation pratique
- Vidéos d'analyse d'activité (proposées par les participants)
- Expérimentation d'évaluation
- Possibilité d'intégrer des patients ressources/experts
- Références bibliographiques et support pédagogique remis à chaque participant

## MODALITÉS D'ÉVALUATION

- Évaluation des acquis par des questionnaires informatisés avant et après la formation.
- Mises en situation pratique.
- Évaluation de l'impact de la formation après 4 mois d'activité par un questionnaire informatisé.

## FORMATRICE

Isabelle MARCHALOT, Ingénieur formation projet en SSR, Cadre de santé.

## CONTENU

### 1ère partie en groupe en présentiel :

#### Cheminement vers l'élaboration d'un programme d'activité physique

- Mécanismes physiologiques en lien avec la notion d'activité physique
- Lien entre activité physique, dépense énergétique, intensité physique, habitude de vie, effort, ressources, performance et motivation
- Caractéristiques intrinsèques du déconditionnement et ses répercussions sur les habitudes de vie de la personne
- Influence de l'environnement et des habitudes de vie dans la production ou non d'un effort
- Mise en avant des compétences de chaque professionnel
- Passation des outils d'évaluation
- Préparation de la 2e session

### 2ème partie en groupe en visioconférence :

#### Mise en place d'un plan d'intervention

- Compétences recherchées pour et par le patient (peut varier si plusieurs lieux de pratique)
- Identification de la complémentarité des acteurs présents en lien avec le livret d'instruction du décret n° 2016-1990 du 30 décembre 2016 relatif à la prescription de l'activité physique.
- Présentation de divers plans d'intervention intégrant la promotion de l'activité physique
- Élaboration coachée d'un plan d'intervention intégrant l'activité physique



Délai d'accès, accessibilité :

