



**CDOS**

**YVELINES**

## **Formation « Sport Santé » de niveau 1 à destination des éducateurs sportifs du département.**

Labélisée par la DRJSCS & CROSIF IDF

### **Programme**

#### **1<sup>ère</sup> journée :**

Matinée encadrée par le médecin référent de la DDCS 78, **Dr Francis LEPAGE :**

#### **8h00 : accueil des participants**

- 8h30 – 9h15 Evaluation initiale de la partie dispensée en distanciel sous forme de quiz collectif.
- 9h15 – 10h00 Correction de l'évaluation et échanges sur ces questions. Quels sont les points importants à retenir sur la partie distanciel.
- 10h00 - 10h30 Point sur la prise en charge des patients et les stéréotypes attenants à la pratique physique.
- 10h30 – 12h30 Caractéristiques des principales pathologies et recommandations en terme d'activité physique. Précaution et sécurisation des pratiques.
- 12h30 – 13h00 Jeux de rôles : cas cliniques en vue d'une mise à l'activité physique, entretien de renseignements et motivation.

#### **Repas 13h00**

Après-midi encadrée par l'enseignant en Activité Physique Adaptée **Jérémy Lefebvre :**

- 14h00 – 15h00 Ateliers pratiques par groupes sous forme de jeu de rôle / cas cliniques : accueil des patients, prise en charge, adaptation de son activité en fonction de la pathologie, impliquer la personne.
- 15h00 – 16h30 Présentation théorique et pratique des tests et mesures de condition physique.

**Comité Départemental Olympique et Sportif des Yvelines**

145/147 rue Yves le Coz – 78 000 Versailles ☎ : 01.39.07 86 69 - [www.cdos78.fr](http://www.cdos78.fr) - [yvelines@franceolympique.com](mailto:yvelines@franceolympique.com)

Déclaration d'activité enregistrée sous le n° 11788399978 auprès du préfet de région Ile-de-France

SIRET 342449121 00058 – Code NAF : 9312 Z



**CDOS**

**YVELINES**

- 16h30-17h00 Présentation du travail à fournir pour le lendemain, réflexion sur son projet d'action (mise en place d'une action « sport santé », adaptation de sa discipline, évaluation de la personne ...)

## **2ème journée**

- 8h30 - 9h00 Ateliers échauffement, étirements, assouplissements
- 9h00 – 9h30 Adapter l'APS au public
- 9h30 – 10h00 Rappel des déterminants d'une activité physique
- 10h00 – 10h45 Par groupe de 2 ou 3, réflexion sur l'adaptation des disciplines en fonction du public choisi : comment programmer une prise en charge adaptée en fonction de sa discipline ? (APS et sédentarité, diabète, sénior, cancer, maladies cardio vasculaires, pathologies de l'appareil locomoteur, enfants ...)
- 10h45 – 11h30 Restitution des groupes avec les adaptations de pratiques, retour des intervenants
- 11h30 – 13h00 Réflexion sur le projet individuel et présentation des projets

## **Repas 13h00**

- 14h00 – 15h00 Présentation d'actions existantes et de l'état des lieux actuels sur les recommandations et la prévalence de l'inactivité physique et de la sédentarité. Temps d'échange avec les participants
- 15h00 – 16h00 évaluation finale
- 16h00 remise des fiches d'évaluations et des attestations de présence
- 16h30 fin de la journée

Fin des deux journées de formation.

**Comité Départemental Olympique et Sportif des Yvelines**

145/147 rue Yves le Coz – 78 000 Versailles ☎ : 01.39.07 86 69 - [www.cdos78.fr](http://www.cdos78.fr) - [yvelines@franceolympique.com](mailto:yvelines@franceolympique.com)

Déclaration d'activité enregistrée sous le n° 11788399978 auprès du préfet de région Ile-de-France

SIRET 342449121 00058 – Code NAF : 9312 Z