

LES BASES DE L'ACTIVITE PHYSIQUE : PRISE EN CHARGE ET PREVENTION EN SANTÉ ET BIEN-ÊTRE

Accueil à partir de 8h30

Horaires de la formation : 9h-12h30 / 13h30-17h

Dates : 14 septembre 2021

Durée : 1 jour (7 h)

Lieu : Lille (59)

Tarif : 395 € H.T.

Ref. : BAP – Adaptable en intra

Public : personnel des établissements de santé, du secteur médico-social, du secteur médical et paramédical, de la médecine du travail et du secteur associatif

Intervenant : Éducateur médico-sportif

OBJECTIFS : ACTUALISER SES CONNAISSANCES ET FOURNIR DES PISTES POUR UNE PRISE EN CHARGE EN ACTIVITE PHYSIQUE ADAPTEE ET SANTE.

- Comprendre l'Activité Physique Adaptée, pour faciliter une prise en charge et une prévention efficace
- Prise en charge en Activité Physique Adaptée Santé
- Mettre en place des actions de prévention en Activité Physique
- Connaître les méfaits de la sédentarité, et trouver des pistes pour lutter contre

PROGRAMME :

Matin :

- Tour de table
- Définition de l'Activité Physique et la sédentarité
- Bénéfices et rôle de l'Activité Physique sur la santé et le Bien-être
- Mise à jour des repères et des recommandations nationaux

Après-midi :

- Trucs et astuces pour la mise en pratique
- Approche motivationnelle : outils et posture éducative
- Outils pratiques (questionnaires, tests, ...)
- Présentation des institutions en « Activité Physique » et des dispositifs existant.
- Validation des acquis par un auto-questionnaire
- Questionnaire de satisfaction

Contact :

Catherine Billet
Tél. 03 20 87 72 71
formation@pasteur-lille.fr

Institut Pasteur de Lille
Service Nutrition & Activité physique
1 rue du Professeur Calmette
BP 245
59019 Lille Cedex

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

- Vidéo projection
- Support écrit ou informatique
- Animation de groupe : participation et interactivité
- Exercice pratique