

FORMATION-ACTION

PROMOUVOIR L'ACTIVITÉ PHYSIQUE POUR TOUS DANS SA PRATIQUE

« La promotion de la santé est le processus qui confère aux populations les moyens d'assurer un plus grand contrôle sur leur propre santé, et d'améliorer celle-ci » (Charte Ottawa, 1986).

Les professionnels de première ligne sont des acteurs incontournables pour accompagner les publics et leur permettre de mieux maîtriser les déterminants de la santé.

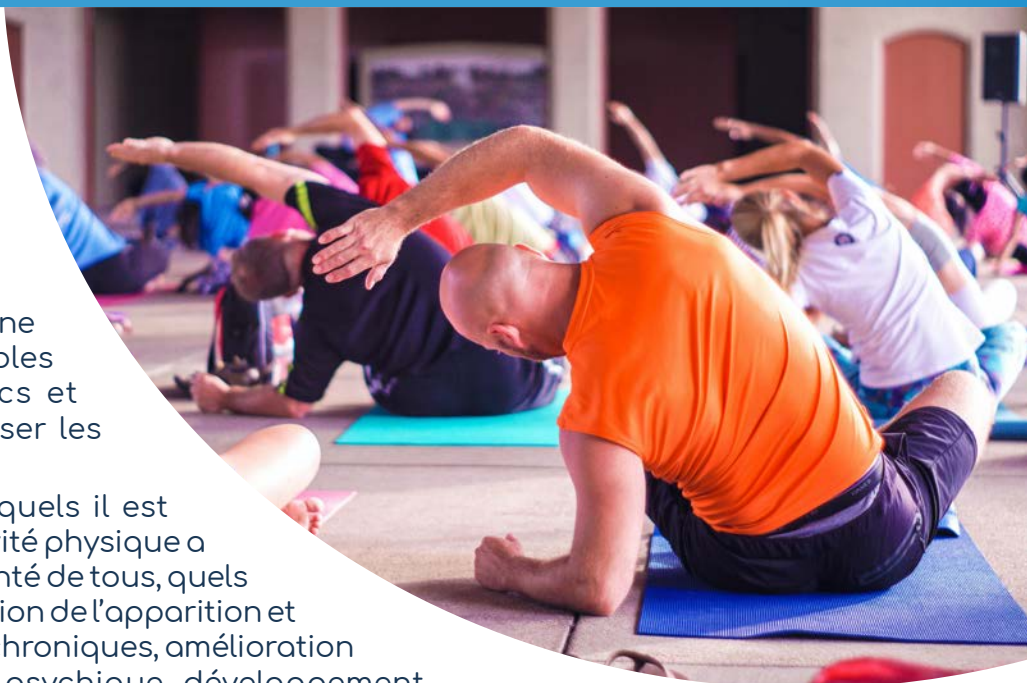
Parmi les déterminants sur lesquels il est possible d'agir, la pratique d'activité physique a de multiples bénéfices pour la santé de tous, quels que soient l'âge et le sexe : prévention de l'apparition et de l'aggravation de pathologies chroniques, amélioration de l'état de santé physique et psychique, développement harmonieux de l'enfant et de l'adolescent, amélioration de la qualité de vie, augmentation de la qualité et de la quantité de sommeil, réduction de certains effets liés au vieillissement et, dans certaines conditions, contribution à la cohésion et à l'intégration sociales (D-Codé Santé, 2021).

Tout professionnel, de tout champ, peut contribuer à promouvoir l'activité physique et accompagner vers la pratique d'activité physique ou sportive, en permettant de lever certains freins et ainsi remobiliser des publics isolés, inactifs et/ou sédentaires, démotivés en leur donnant l'envie et les moyens de prendre soin de leur santé.

OBJECTIFS ET COMPÉTENCES VISÉES :

Cette formation s'adresse aux professionnels qui souhaitent améliorer leurs accompagnements et prises en charge et envisager l'activité physique comme une ressource pour la santé de tous les publics :

- Renforcer une démarche de promotion de la santé dans sa pratique ;
- Identifier l'activité physique comme ressource pour la santé de tous les publics ;
- Mettre en place des actions pour soutenir la remise en mouvement des publics accompagnés ;
- Découvrir des ressources existantes



LIEU ET DATES :

Rendez-vous sur la page web de la formation concernée :

[Fiche formation web](#)



INSCRIPTION :

Pour vous inscrire à cette formation, remplissez le formulaire accessible grâce au bouton ci-dessous :

[S'inscrire](#)

DÉROULEMENT / PROGRAMME :

- Données épidémiologiques générales
- Représentations, place de l'activité physique dans l'accompagnement de mon public
- Promotion de la santé, promotion de l'activité physique
- Déterminants de l'activité physique, inégalités sociales de santé et activité physique
- Les aspects biologiques de l'association entre activité physique et santé ; Prescription de l'activité physique pour la santé (en préventions primaire et tertiaire), notions générales et notions spécifiques (pathologies chroniques)
- Les leviers et les freins de mon public / de mes patients à la pratique d'une activité physique
- La motivation au changement
- Promotion de l'activité physique : les leviers disponibles (politiques publiques, appels à projet, dispositifs existants ou à venir)
- La méthodologie de projet
- Les ressources d'outils pédagogiques et documentaires

MÉTHODOLOGIE :

Formation en présentiel.

Pédagogie active et participative, avec une grande place laissée aux échanges et à la co-construction du savoir, combinaison d'apports de concepts et de connaissances et de mises en pratique.

INTERVENANTS :

- [Dr Fabien PILLARD](#) :
MCU-PH - Médecine du sport – Physiologie de l'exercice musculaire - Epidémiologie
- [Lucy DARRAS](#) :
Chargée d'étude et de projets pédagogiques du Centre d'Épidémiologie et de Recherche en santé des POPulations (CERPOP)
- [Marine VANEGROO](#) :
Kinésithérapeute Maison Sport Santé du TUC
- [Chargés de projets de l'Ireps Occitanie](#)

CONTACT :

Service Formation :

05 61 77 87 11 - formation@ireps-occitanie.fr

Référente Handicap :

Michèle Olivan / 05 61 77 87 11

CARACTÉRISTIQUES :



PRIX :

Les frais pédagogiques sont entièrement pris en charge par l'ARS.



DURÉE :

28h (4 jours en présentiel).



PUBLIC CONCERNÉ :

Professionnel de tout champ d'activité.



PRÉREQUIS :

Avoir un projet de promotion de l'activité physique auprès des publics accompagnés.