

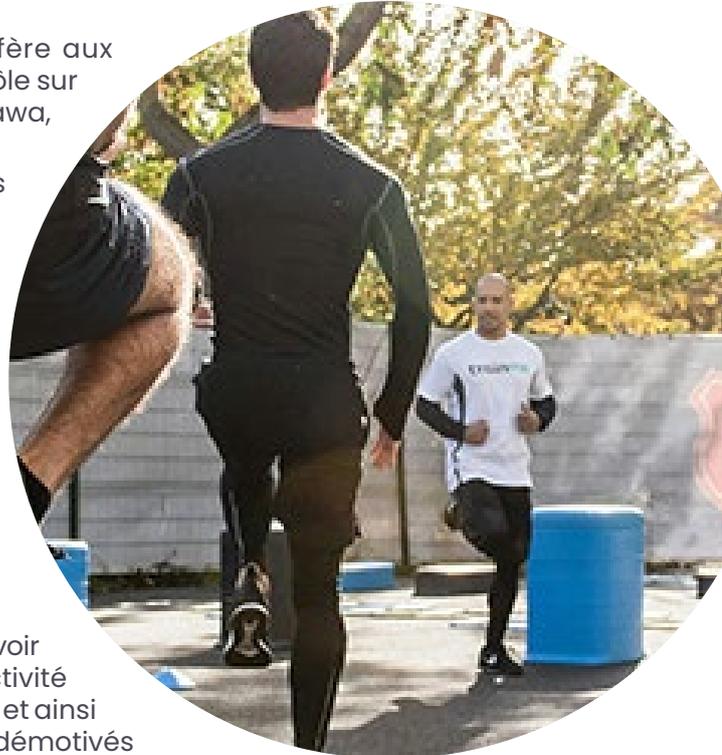
Promouvoir l'activité physique pour tous dans sa pratique

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.



Objectif 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



Prochaines sessions et inscription

Pour vous inscrire à l'une des prochaines sessions, cliquez sur le bouton ci-dessous :

[Formulaire d'inscription](#)



MODALITÉS

PRÉREQUIS :

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

PUBLIC :

Professionnel de tout champ d'activité

DURÉE :

4 jours, répartis en 2 x 2 jours consécutifs (28h)

PRIX :

Les frais pédagogiques des formations du Drapps sont entièrement pris en charge par l'Agence Régionale de Santé de l'Occitanie. Les frais de déplacements, de repas et d'hébergement sont à la charge des participant.e.s



Déroulement et programme

- Représentations, place de l'activité physique dans l'accompagnement de mon public
- Déterminants de l'activité physique, inégalités sociales de santé et activité physique
- Promotion de la santé, promotion de l'activité physique
- Les bénéfices de l'activité physique sur la santé globale (physique, psychologique et sociale) et prescription de l'activité physique à visée de santé (en préventions primaire, secondaire et tertiaire), repères généraux (hors pathologie) et spécifiques (pathologies chroniques)
- Repères et accompagnement en méthodologie de projet appliquée aux projets des stagiaires
- Eléments-clés de la Promotion de l'activité physique : cadre légal, politiques publiques, recommandations et application à son public
- Les freins et leviers motivationnels des publics accompagnés vis-à-vis de l'activité physique et accompagnement au changement de comportements
- Promouvoir l'activité physique, une posture : objectifs, valeurs et principes
- Présentation d'outils et mise en situations d'animation
- Les ressources d'outils pédagogiques, documentaires, financières et partenariales



Méthodologie pédagogique

- 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



Contact

☎ 05 61 77 87 11

✉ formation@promotion-sante-occitanie.org

🌐 www.promotion-sante-occitanie.org



Intervenant

Dr Fabien PILLARD : MCU-PH – Médecine du sport – Physiologie de l'exercice musculaire – Épidémiologie



Anne-Laure STOCKER : Coordinatrice formation, praticienne APP – Formatrice ProDAS au Comité Départemental d'Éducation à la Santé de l'Hérault (CODES 34)



Karine NOGER : Psychologue du sport, Directrice de l'Institut de Ressources en Psychologie du Sport (IREPS Sport)



Modalités d'évaluation

1. **En amont de la formation** : Questionnaire de recueil des attentes et Quiz T0 (état des connaissances)
2. **Pendant la formation** : Observation des activités mises en place, des travaux de groupes, synthèse de fin de journée
3. **En fin de formation** : Quiz T1 (état des connaissances) pour évaluer les acquis de la formation ; questionnaire de satisfaction
4. **En post-formation à distance (6 mois)** : Questionnaire d'évaluation du transfert des acquis en milieu professionnels...



Handicap

Nous nous assurons que les locaux sont adaptés à recevoir des personnes à mobilité réduite.

Si vous êtes en situation de handicap ou si vous avez des besoins particuliers, merci de nous contacter afin de vérifier ensemble les possibilités d'aménagements. Pour cela, contactez notre référente handicap, Michèle Olivan :

☎ 06 95 40 51 54

✉ molivan@promotion-sante-occitanie.org



Les formations de Promotion Santé Occitanie

Les formations proposées par Promotion Santé Occitanie ont pour spécificité de vous accompagner dans la mise en œuvre de vos projets. L'offre de formation couvre l'ensemble de la région Occitanie et répond aux particularités de ses différents territoires.

[Consulter le catalogue de formation](#)



Adaptez la formation à vos besoins

La formation proposée ne répond pas à vos besoins ? Vous souhaitez former vos équipes sur une thématique ? Sollicitez notre équipe pour construire une formation personnalisée !

[En savoir plus sur les formations personnalisées](#)