

Sport-Santé

Formation obligatoire pour les bénéficiaires de la formation "Enseigner le Yoga et le Pilates" qui présente les épreuves de la Certification.

Durée: 24.00 heures (4.00 jours)

Profils des apprenants

- Éducateur sportif : professeur de fitness, professeur d'éducation physique, coach sportif, préparateur physique, entraîneur sportif, animateur sportif
- Professionnels de la santé (kinésithérapeutes)

Prérequis

- être diplômé BEMF, BPJEPS, CQP, DEUST MF, DEUST STAPS, Licence STAPS ou +, kinésithérapeutes

Accessibilité et délais d'accès

à compter de la signature du devis ou du contrat de formation ou de la convention de formation, le délai d'accès pour débiter la formation est de 2 semaines

2 semaines

Qualité et indicateurs de résultats

Nombre de participants : 307 Taux d'obtention : 93,95% Taux de satisfaction : 97,14% Taux de recommandation : 100% Taux de confiance* : 94,27% (*personnes suivant 2 ou plusieurs formations chez nous) (depuis la 1ère formation en novembre 2021)

Objectifs pédagogiques

- C1 : Discerner les attentes et besoins (y compris spécifiques) de chaque participant lors d'un temps d'échange et de dialogue en amont de la séance, afin de concevoir des séances de gymnastique douce adaptées à leurs problématiques et motivations
- C2 : Concevoir le programme d'une séance de gymnastique douce en choisissant des exercices et des postures en adéquation avec le niveau des participants, les objectifs à atteindre, les éventuelles situations de handicap et pathologies dans le but de construire cette séance suivant une progression cohérente et structurée, en collaboration avec des professionnels médicaux ou paramédicaux si besoin
- C4 : Évaluer les progrès individuels des participants, pour personnaliser les contenus de la séance (et celles à venir) et répondre efficacement aux besoins et attentes de chacun, au travers de fiches de suivi et en collaborant avec des professionnels de la santé si nécessaire
- C5 : Actualiser continuellement ses connaissances et savoirs par la consultation de revues professionnelles, la participation à des événements tels des salons ou des webinaires, et des échanges avec des réseaux professionnels, afin de faire évoluer sa pratique professionnelle
- C6 : Engager une auto-évaluation régulière et méthodique de sa pratique enseignante, en utilisant des outils de réflexion et de feedback, pour s'investir dans une démarche permanente de recherche et d'innovation pédagogique, visant à faire progresser et à diversifier ses stratégies d'enseignement
- C7 : Accueillir les participants au début de la séance, en clarifiant ses objectifs, en détaillant son déroulement, en soulignant les consignes à suivre, et en écoutant activement les états de forme, pathologies et attentes des participants, afin d'aménager le contenu de la séance en fonction et d'assurer une compréhension commune dans le respect des normes de sécurité et de bien-être
- C9 : Ajuster le rythme et l'intensité des séances en fonction des capacités, des niveaux de compréhension, des situations de handicap, des pathologies, des attentes des participants, pour assurer une expérience personnalisée et inclusive, tout en régulant la séance pour répondre aux variations d'état de forme et aux ressentis exprimés par le groupe
- C10 : Sensibiliser les participants aux rôles de ces exercices adaptés à leur condition, à leurs besoins et à leurs attentes, en partageant des informations et ses connaissances sur les liens entre les exercices de gymnastique douce mis en œuvre et certaines pathologies, troubles, ou bénéfices attendus, afin de leur permettre une meilleure assimilation et de favoriser la bonne pratique des exercices à réaliser

Contenu de la formation

- Module 1 : Testez vos connaissances (2h)
 - QCM - Test d'entrée en formation
 - Rappels physiologiques
 - Evaluation de la condition physique
- Module 2 : Diabète, Obésité (3h)
 - Le diabète c'est quoi ?
 - Equilibre alimentaire et diabète
 - Diabète et Activité Physique
 - QCM - Diabète
 - Activités physiques et obésité
 - Devoir de validation Module 2
- Module 3 : Médecine du sport (3h20)
 - Panorama des pathologies concernées par les APS
 - RGO et sport
 - Le sport pour les transplantés d'1 rein
 - Sport et ménopause
 - Activité physique et pathologie rhumatismale, ostéoporose
 - Le sommeil, facteur de récupération
 - Relaxation et sport
- Module 4 : Cancer (3h50)
 - Qu'est-ce que le cancer
 - Dépistage et diagnostic du cancer
 - Cancer, traitements et effets secondaires
 - Cancer : les soins de support et le suivi
 - Les risques de l'inactivité physique en cas de cancer
 - Nutrition et activité physique
 - Cancer du poumon : causes, dépistage, thérapies innovantes
 - Papillomavirus et cancer du col de l'utérus
 - Pourquoi l'activité physique adaptée est-elle importante dans le traitement du cancer ?
 - Cancers sein, colorectal, prostate
 - QCM - Cancer
- Module 5 : Sédentarité, vieillissement et maladies neurodégénératives (2h30)
 - La sédentarité
 - Activité physique et prévention des MNT (maladies non transmissibles)
 - Activité physique et maladies dégénératives
 - Maladie d'Alzheimer
 - Maladie de Parkinson
 - Sclérose en plaques (SEP)
 - Place de l'AP dans les pathologies neurologiques chroniques (SEP et AVC)
 - APS et polyarthrite rhumatoïde
 - Arthrose périphérique
 - Devoir de validation Module 5
- Module 6 : maladies Cardiovasculaires, traumatologie et pathologies chroniques (3h40)
 - Activité Physique et Sportive et AVC
 - Prévention des maladies cardiovasculaires
 - Devoir de validation AVC
 - Pathologies appareil locomoteurs
 - Protocole de soin pour une tendinite ou tendinopathie
 - Accidents de terrain
 - Hyper tension artérielle (HTA)

Studio Air

81 rue Gabriel Fauré
92500 Rueil-Malmaison
Email : air.studioyoga@gmail.com
Tel : +33767672762



- Polyarthrite rhumatoïde
- Lombalgie commune chronique
- Asthme
- Devoir de validation Module 6
- Module 7 : Aspects psychologiques, nutrition, grossesse et module pédiatrique (4h)
 - Impact et vécu de la maladie chronique
 - Mécanisme de défense : Santé mentale
 - APA et vieillissement
 - Alimentation du sportif au quotidien
 - Ramadhan et pratique sportive
 - Grossesse et post-partum
 - L'enfant en bonne santé
 - Réentraînement à l'effort et APA
 - L'obésité de l'enfant
 - Pathologies respiratoires de l'enfant et APA
- Module 8 : Le Sport Santé et son encadrement (1h40)
 - Arbre décisionnel activité physique
 - Tableau des limitations - sport sur ordonnance
 - Qui peut faire quoi avec quels diplômes
 - Etapes Création d'un projet sport-santé
 - QCM final de validation de fin de formation

Organisation de la formation

Équipe pédagogique

Béatrix de Montalier :

- Pilates Matwork 1, 2, 3
- Brevet d'état des métiers de la forme
- 500h RYS de professeur de Yoga
- Sport-santé spécialisation pathologies et handicaps

Ressources pédagogiques et techniques

- Vidéos
- PDF
- PPT
- WORD

Dispositif de suivi de l'exécution de l'évaluation des résultats de la formation

- Exploration guidée : les modules permettent aux apprenants de découvrir les notions en autonomie avec des sources accompagnatrices
- Apprentissage asynchrone et autoformation : modules e-learning scénarisés accessibles à tout moment, supports variés : vidéos, PDF, PPT
- Accompagnement synchrone : messagerie, visio, téléphone directement avec le formateur pour répondre aux questions et maintenir la motivation
- Evaluation tout au long de la formation sous forme de devoirs à rendre et de QCM

Prix : 720.00