



## **ACTION DE FORMATION SPORT SANTE**

### **VERS LES EDUCATEURS ET LES ENTRAINEURS DU DEPARTEMENT DE LA HAUTE VIENNE**

Dans le cadre du développement du plan national Sport Santé bien être et des orientations nationales des différents ministères qui en découlent en termes de santé par le sport, les services de l'Etat ont initié et soutenu des actions régionales destinées à favoriser la pratique de l'activité physique comme acteur majeur de la Santé. Le CDOS a été un partenaire incontournable pour permettre la déclinaison de ce plan.

Le CDOS est une association représentant le mouvement sportif au niveau local. Il est l'interlocuteur privilégié des associations, ce qui a permis de recueillir les besoins et les problématiques des associations en termes de sport santé. Cette écoute a fait émerger le besoin d'accompagnement et de formation des personnels de terrain pour adapter la mise en place d'activités physiques pour un public présentant des facteurs à risque ou atteint de pathologies.

Le CDOS pense que communiquer sur le sport santé et mettre en place des temps de formation vont permettre :

- de sensibiliser le mouvement sportif au sport santé,
- de « dédramatiser » la prise en charge physique de ce public,
- aux structures et à leurs intervenants de mettre en place un accueil et un suivi appropriés.

C'est pourquoi la commission médicale du CDOS, constituée de médecins du sport, a mis en place une formation collective afin d'apporter aux personnes du terrain des notions complémentaires sur les maladies et leurs effets afin d'avoir des conditions de pratique en toute sécurité.

Cette formation est dispensée par des professionnels de santé et des professionnels du sport, elle est composée d'apports théoriques, de temps d'échanges d'expérience et de témoignages d'acteurs du sport santé.

Les conditions : Etre encadrants sportifs titulaires de diplômes d'état ou de diplômes fédéraux

L'objectif : Apport d'informations complémentaires pour adapter le déroulement d'une séance à un public spécifique et création d'un réseau d'échanges entre professionnels

La durée : 24 heures

Les sessions :

1ere session 2017 : du 9 janvier 2017 au 15 février 2017

2<sup>ème</sup> session 2017 : du 18 février 2017 au 20 avril 2017

Le lieu : Au Comité Départemental Olympique et Sportif Maison Municipale des Sports - 35 boulevard de Beaublanc – 87100 Limoges

### Le contenu :

- **Activité physique et effet global sur la santé – Témoignages** : 3 heures – Intervenantes : Dr CHEIPE – Dr FERAL – Mme LE HENAFF – Mme AUGROS – Mme GRIZON

Les apports : Qu'est-ce que le sport santé ? les bienfaits de l'activité physique sur la santé – La psychologie d'un malade atteint d'une maladie chronique – Effet global de l'activité physique sur un porteur de maladie chronique – Témoignages et échanges avec des éducateurs sportifs engagés dans le sport santé.

- **Activité physique et pathologies (chroniques) : spécificités – limites - précautions :**

- Pathologies cardiovasculaires : 2 h – Intervenante : Pr VIROT
- Pathologies cancéreuses : 2 h - Intervenante : Pr TUBIANA-MATHIEU
- Pathologies pneumologiques : 2 h - Intervenante : Pr MELLONI
- Pathologies musculo-squelettiques : 2h - Intervenante : Dr BORDES
- Neuropathies : 2h - Intervenante : Dr BORDES
- Pathologies psychiques : 2h - Intervenante : Dr NYS
- Pathologies métaboliques (obésité – diabète) : 2 h - Intervenante : Dr FOURCADE

- **Activité physique adaptée à différentes populations (sédentaires – types de maladie – âge) : spécificités – précautions - limites**

- Vieillesse – sénior : 2 h - Intervenante : Dr CHEIPE
- Enfant – adolescent : 2h - Intervenante : Dr BIOGEAU

Les apports : Rappel de la physiologie de l'appareil – descriptif des pathologies les plus fréquentes par système – les effets positifs de l'activité physique sur les pathologies – Limites et précautions que les maladies imposent – les signes d'alerte (avant et pendant l'exercice) qui imposent un arrêt temporaire ou définitif de l'activité physique.

- **Conditions de pratique de l'activité physique adaptée :**

- Evaluation initiale des capacités physiques et motivationnelles des pratiquants
- Suivi des pratiquants (présentation d'un outil de suivi) : 3 heures  
Intervenants : Mme DAVANIER – M. FREDON

Les apports : Apport méthodologique et d'outils de suivi, échanges d'expérience