



Défi santé nutrition 



# Formation Forme Santé

Contre la sédentarité tous concernés !

**Objectif** : Aider les encadrants à accueillir les publics sédentaires, en dehors de toute pathologie chronique déclarée.

Avec le soutien de

  
Agence Régionale de Santé  
Bretagne



DIRECTION RÉGIONALE  
DE LA JEUNESSE,  
DES SPORTS ET DE LA  
COHÉSION SOCIALE

## Sport-Santé

Les recommandations scientifiques et les politiques Sport- Santé nationales et territoriales incitent les acteurs de santé à inclure les activités physiques et la nutrition dans les dispositifs de prévention et de soins. L'objectif émergent est d'agir sur la prévalence et l'incidence des facteurs de risque et des maladies chroniques liés aux modes de vie sédentaires et au vieillissement de la population.

Le « sport sur ordonnance », vecteur de qualité de vie pour les patients et d'économie de santé, implique le développement de parcours de santé permettant aux professionnels de Santé d'intégrer les Activités Physiques et Sportives (APS) dans leur stratégie préventive et/ou thérapeutique non médicamenteuse.

Dans le cadre de la mise en place du Plan Régional Sport-Santé Bien-Être, l'Agence Régionale de Santé (ARS) et la Direction Régionale de la Jeunesse, des Sports et de la Cohésion Sociale (DRJSCS) de Bretagne souhaitent développer une offre Sport- Santé diversifiée, de qualité et de proximité.

## Il y a urgence !

Bénévoles, professionnels du sport, dirigeants associatifs, professionnels de santé...devons lutter contre la détérioration de l'état de santé de la population liée à l'inactivité physique et à la sédentarité. Nous avons tous un rôle à jouer dans ce combat quotidien. Depuis 10 ans nous voyons les niveaux d'activité physique se dégrader chez les enfants et les adultes :

- Les enfants et adolescents passent entre 3 et 4 h par jour devant un écran.
- 90% de la population adulte est sédentaire !
- 2/3 des adolescents de 11-17 ans et 1/3 des adultes ne connaissent pas les recommandations d'activités physiques (particulièrement les femmes)

il est urgent d'augmenter les niveaux d'activité physique et de limiter les comportements sédentaires

## Un programme de formation Forme Santé

L'objectif général du Plan Sport Santé Bien-Être 2018-2020 région Bretagne vise à développer le recours aux activités physiques et sportives comme outil de santé. Cette formation est faite pour accompagner les structures et ses acteurs à développer une proposition de sport santé, qui est ni opposable ni incompatible avec les compétitions sportives existantes.

## Connaissances attendues ?

- Connaître l'évolution de notre société et les risques à long terme liés à la sédentarité et à l'inactivité physique.
- Connaître les orientations du plan sport santé bien être Bretagne 2018-2022 .
- Connaître les spécificités des publics Sport-santé pour lesquels l'intervenant est capable de proposer une APS Régulière, Adaptée et Progressive à des fins de santé et de bien-être, et les bénéfices de la pratique sur leur qualité de vie.
- Connaître les principes d'évaluation de la condition physique (tests, et questionnaires) d'un pratiquant (connaissance du carnet de suivi sport santé)
- Connaître les fondamentaux de l'engagement à long terme dans une activité physique et sportive (s'informer, se motiver, persévérer)
- Connaître les spécificités physiologiques et psychologiques des différents publics accueillis.
- Connaître les moyens de sécurisation des APS.



Défi santé nutrition 



## Compétences attendues ?

- Mettre en place les conditions optimales d'accueil des nouveaux pratiquants Sport-Santé.
- Fixer des objectifs réalisables et adaptés à atteindre dans un projet sportif personnalisé
- Mettre en place un programme éducatif Sport-Santé composé de séances d'APS RASP visant l'autonomie et l'intégration de la personne dans le groupe de pratiquants, l'amélioration de sa qualité de vie et l'adoption d'un mode de vie actif pérenne.
- Evaluer l'impact du programme éducatif Sport-Santé avec le pratiquant pour maintenir sa motivation et faire évoluer ses objectifs de santé et de bien-être.
- Incrire son activité dans le réseau « forme santé » sur le site <https://bretagne-sport-sante.fr>

# Déroulement

## Intervenants :

Enseignants en Activités Physiques Adaptées

## Durée et dates:

15 heures de formation en présentiel

**A Quimper les 05 et 06 février 2021**

**A Rennes les 05 et 06 février 2021**

**A Quimper les 11 et 12 juin 2021**

**A Rennes les 11 et 12 juin 2021**

L'évaluation se fait sous forme de QCM  
à la fin de la deuxième journée de formation

## Tarifs:

**80 €** pour les résidents en Bretagne grâce au soutien  
de l'Agence Régionale de Santé Bretagne

**160 €** pour les non-résidents en Bretagne

## Valorisation

Après évaluation des connaissances, les stagiaires recevront une attestation de formation complémentaire Forme-Santé. Ils pourront intégrer le réseau Bretagne pour être identifiés sur la [plateforme régionale Sport-Santé](#).

Merci aux associations Planète Loisirs et la maison de quartier de Kérinou pour leurs belles images et les valeurs défendues dans leurs projets « sport santé »

Défi santé nutrition 



## Renseignements et inscriptions

Défi Santé Nutrition

Téléphone : **02 98 43 99 17**

Courriel : **contact@defisantenutrition.fr**

Les inscriptions se font en ligne sur notre site :  
**www.defisantenutrition.f** / nos formations  
/ forme santé

Retrouvez plus d'informations et de formations  
sur le sport santé en Bretagne sur  
**<https://bretagne-sport-sante.fr>**

Avec le soutien de



DIRECTION RÉGIONALE  
DE LA JEUNESSE,  
DES SPORTS ET DE LA  
COHÉSION SOCIALE