

LUNDI 03 JANVIER

MARDI 04 JANVIER

MERCREDI 05 JANVIER

03 / 05 JANVIER 2022

MODULE 1 VISIO

VISIO

VISIO

VISIO

**9h00 10h30**

Accueil et présentation de la formation

**Philippe NOIREZ**  
**François DESGORCES**  
**Jean Michel REYMOND**  
**Haidar DJEMAI**

**9h00 10h00**

**Jean Michel REYMOND**  
Méthodologie Cas Clinique

**9h00 10h00**

**Jean Michel REYMOND**  
Dossier Projet

**10h30 12h30**

Contexte législatif, définition, prévention, fondement scientifique, parcours de soin,

**JL GRILLON**

**10h00 12h00**

**Vincent BERGER**  
Mon bilan sport santé

**10h 12h30**

Les enseignements en APA

**Pauline MAILLOT**

## PAUSE

**13h30 17h30**

Rappel sur le muscle et régénération

**Philippe NOIREZ**

**13h30 15h30**

**Rolland KRZENTOWSKI**  
Mon Stade,  
Maison Sport Santé

**15h30 17h30**  
**Jean Christophe MINO**

*Apport de la recherche qualitative dans l'analyse de l'expérience de la prévention par l'AP après un cancer du sein.».*

**14h 17h00**

- Connaître la réglementation en vigueur
- Connaître l'environnement (ARS, plans nationaux, PRSSBE, réseaux).
- Connaître les recommandations internationales relatives à l'AP pour la santé
- Être en mesure d'appréhender les différentes préventions, et ainsi de situer son intervention

**Jacques BIGOT**



### OBJECTIFS :

- Agir en complémentarité et savoir communiquer avec les acteurs de la santé, de la prévention et des activités physiques adaptées
- Donner une information éclairée à l'adhérent et sécuriser son activité
- Créer une relation d'aide équilibrée et durable avec le pratiquant
- Évaluer les habitudes et la condition physique de l'adhérent et l'aider à s'autoévaluer
- Fixer des objectifs SMART avec l'adhérent sur la base de ses capacités, de ses motivations et de ses limitations fonctionnelles
- Programmer et encadrer une activité physique RASP (régulière, adaptée, sécurisante et progressive) en fonction des caractéristiques, des aspirations, des limitations et des risques éventuels de l'adhérent
- Accompagner l'adhérent pour qu'il devienne autonome dans sa pratique et dans son activité physique quotidienne
- Évaluer avec l'adhérent les bénéfices du programme d'activité en lien avec le niveau d'activité physique quotidienne

### COMPÉTENCES : SAVOIR, SAVOIR-FAIRE ET SAVOIR-ÊTRE :

#### SAVOIR :

- Les preuves, recommandations et les concepts du Sport-Santé et les intégrer dans ses activités
- Son rôle, ses missions et sa complémentarité avec les autres professionnels dans les réseaux dédiés
- Concevoir un projet Sport-Santé en fonction du public ciblé
- L'impact des maladies chroniques sur la condition physique, la qualité de vie et les capacités des adhérents
- Les bénéfices attendus de l'activité physique sur la santé des adhérents sédentaires ou porteurs de maladie chroniques et les précautions à prendre

#### SAVOIR-ÊTRE :

- Adopter la bonne posture pour une relation d'aide empathique, neutre et bienveillante pour l'accompagnement motivationnel de l'adhérent
- Établir une relation d'aide équilibrée et pérenne basée sur la confiance et le respect mutuel coach-adhérent

#### SAVOIR-FAIRE :

- Mettre en œuvre la méthodologie d'éducation pour la santé / les APS et personnaliser le programme et la pratique d'APS RASP pérenne
- Intervenir avec les outils validés, fiables et pertinents pour la programmation, le suivi et l'évaluation personnalisés d'un cycle éducatif Sport-Santé
- Adapter et sécuriser l'activité, le matériel, et l'espace de pratique et faire preuve de pédagogie différenciée
- Détecter les signaux d'alerte, prévenir les risques d'accident et d'agir en cas d'alerte

## INTERVENANTS



**Jean Michel REYMOND CSTS INSEP**  
Responsable formation des cadres du Sport/Pole Formation  
**INSEP** Entraînement. Prépa Physique / Prophylaxie  
/Réathlétisation  
Co -Coordonnateur DU Sport Santé / Paris Descartes  
Membre du CA de la SF2S (responsable de la formation)



**Haidar DJEMAI** - PhD  
Université de Paris  
- UMR S1124 T3S équipe 1-Groupe de toxicologie des systèmes  
- IRMES EA 7329, INSEP  
- Plateau PMM (Performance & Metabolism in Mice)  
- Groupe Physiologie expérimentale



**Jean Luc GRILLON**  
Président du Panathlon International District France  
Président du Réseau Sport Santé Bien-Etre (territoire ex  
Champagne-Ardenne)  
Médecin coordonnateur EHPAD de Vertus au quotidien



**Philippe NOIREZ (PhD - PU)**  
Directeur adjoint en charge du Sport Santé  
UFR STAPS  
Université de Reims Champagne-Ardenne



**François DESGORCES (PhD - PU)**  
Enseignant UFR STAPS Université de Paris /chercheur IRMES



**Vincent BERGER**  
Associé Fondateur Mon Bilan Sport Santé



**Roland KRZENTOWSKI**  
Médecin du sport, de médecine physique et de réadaptation.  
Président de **Mon Stade**



**Pauline MAILLOT**  
**Maître de conférences**, Université de Paris,  
Sorbonne Paris Cité.



**Jacques BIGOT**  
Ex Responsable du Pôle Ressources national Sport Santé  
Bien-être  
Membre du CA de la SF2S



**Jean Christophe MINO**  
Médecin, spécialiste de santé publique, et chercheur HDR sur  
les pratiques de soin et de prévention. Responsable de la  
recherche à l'Institut Siel Bleu et médecin chercheur à  
l'Institut Curie. Enseignant dans le département « Éthique »  
de la faculté de médecine de Sorbonne Université.