



ACTIVITE PHYSIQUE ET SURPOIDS/OBESITE

PREAMBULE

En France, une personne sur deux est en situation de surpoids, une sur cinq présente une obésité.

Reconnue comme étant une maladie, l'obésité peut entraîner des complications qu'il est nécessaire de prendre en compte lors de la pratique physique et/ou sportive. Si l'activité physique est adaptée, elle va pouvoir contribuer lutter contre la prise de poids, tout comme à la perte de poids, et être gage d'une bonne santé et de bien-être.

L'obésité et le surpoids sont des pathologies qui augmentent le risque d'hypertension artérielle, d'insuffisance cardiaque et d'accident vasculaire cérébral. La Corse est la région française la plus touchée par l'excès pondéral et particulièrement chez les enfants.

La formation a pour objectif de vous donner les connaissances et les compétences nécessaires pour animer de manière sécuritaire, sécurisante et motivationnelle des séances d'activités physiques adaptées auprès de personnes en situation de surpoids ou d'obésité.

Cette formation vous permettra de comprendre le surpoids ainsi que la maladie de l'obésité et de prendre en compte leur dimension multifactorielle dans la conception de vos séances et cycles de séances.

Elle vous aidera à adopter une véritable posture de prévention de santé par le mouvement afin d'accompagner au mieux ce public.

PUBLIC CONCERNE

Cette formation s'adresse aux professionnels des activités physiques (enseignants APA, éducateurs sportifs, masseurs-kinésithérapeutes) souhaitant se former à l'encadrement d'une activité physique et/ou sportive auprès de personnes présentant un trouble de la santé mentale, afin d'accompagner de manière sécuritaire et individualisée la pratique de ce public.

Peuvent encadrer des activités physiques et sportives les personnes détenant un diplôme permettant l'enseignement contre rémunération : enseignant APA, éducateur, coach sportif (art. L212 du Code du sport.)

NATURE DE LA FORMATION

Acquisition et développement des compétences

Attestation détaillée de fin de formation

PRE-REQUIS

Aucune connaissance spécifiques dans le domaine de l'activité physique adaptée en santé mentale n'est requise.

DUREE

2 jours (14h)

28-29 novembre 2025

LIEU

Maison Sport Santé

Cosec Eugène Bertucci - St Pancrace

20600 FURIANI

04 95 39 13 37

COÛT INDIVIDUEL

500 € / Prise en charge par l'ARS

Les frais annexes sont à la charge des participants.

SUIVI ET EVALUATION DES ACQUIS DE FORMATION

- Emargement par demi-journée
- Evaluation des acquis sous forme de questionnaire
- Un questionnaire de satisfaction à chaud
- Un questionnaire post-formation pour mesurer la montée en compétence
- Une évaluation à froid, 6 mois après, pour mesurer l'efficacité opérationnelle

OBJECTIFS ET CONTENUS

A l'issue de la formation, vous serez capable de :

Comprendre le surpoids et l'obésité : la dimension multidimensionnelle et les différentes pathologies associées

- Approche multi factorielle du surpoids et de l'obésité : physio pathologie et traitement
- Pathologies associées au surpoids et à l'obésité : physiopathologie des comorbidités
- Le quotidien des personnes en situation de surpoids ou d'obésité

Activité physique et obésité : comprendre les bénéfices et connaître les recommandations et principes sécuritaires

- bénéfices de l'activité physique pour les personnes en situation de surpoids/obésité
- recommandations en activités pour les personnes en situation de surpoids ou d'obésité
- Risques et conditions sécuritaires

Concevoir et animer des séances d'activité physique adaptées à un public en situation de surpoids ou d'obésité

- Evaluation préalable de la condition physique
- Les types d'activités physiques à préconiser
- Conception des séances ou cycles de séances : fréquence, durée, intensité de pratique
- L'individualisation de la pratique : conseils et outils

Savoir adopter une posture bienveillante et motivationnelle

- L'entretien motivationnel
- La posture de préventeur de santé par le mouvement
- L'intérêt de l'approche pluridisciplinaire

PRINCIPES ET METHODES PEDAGOGIQUES

Un questionnaire de préformation est envoyé aux participants en amont de l'action : identification de leurs attentes et positionnement.

Au cours de la formation, les formateurs utiliseront :

- une pédagogie active et une documentation pédagogique complète
- des études de cas pratiques
- plusieurs temps d'échange ouverts sur les questionnements et les projets des participants



Comité Territorial Sports Pour Tous 20

0620159143

ct.corse@sportspourtous.org

www.formationssportsante.corsica

Organisme de formation certifié Qualiopi et déclaré à la Préfecture de Corse n° 94
20 20879 20