



ACTIVITE PHYSIQUE ET PATHOLOGIES CARDIOVASCULAIRES

Préambule

Les pathologies cardiovasculaires représentent la première cause de mortalité en France. Elles regroupent un ensemble d'affections telles que l'hypertension artérielle, les maladies coronariennes ou encore l'insuffisance cardiaque.

Ces pathologies sont fortement influencées par les comportements de santé, en particulier la sédentarité, l'inactivité physique, l'alimentation, le tabagisme et le stress. Elles sont également étroitement liées à des facteurs de risque fréquents tels que le surpoids, le diabète ou le vieillissement.

La Corse présente par ailleurs des indicateurs de santé préoccupants en matière de risques cardiovasculaires, ce qui renforce la nécessité de développer des actions de prévention et de prise en charge adaptées.

Dans ce contexte, l'activité physique constitue un levier majeur de prévention primaire, secondaire et tertiaire. Lorsqu'elle est correctement encadrée, progressive et individualisée, elle améliore la capacité fonctionnelle, réduit les facteurs de risque et contribue à la qualité de vie des personnes concernées.

Cette formation vise à donner aux éducateurs sportifs les compétences nécessaires pour encadrer des publics présentant ou à risque de pathologies cardiovasculaires, dans un cadre sécurisé, progressif et en lien avec les professionnels de santé.

Public concerné

Cette formation s'adresse aux professionnels des activités physiques et sportives (enseignants en activité physique adaptée, éducateurs sportifs, coachs sportifs, masseurs-kinésithérapeutes...) souhaitant se former à l'encadrement de publics présentant une ou plusieurs pathologies cardiovasculaires, afin d'accompagner la pratique de manière adaptée et sécurisée.

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

Nature de la formation :

- Acquisition et développement de compétences
- Attestation détaillée de fin de formation

Pré-requis :

Aucune connaissance spécifique dans le domaine de l'activité physique adaptée aux personnes présentant une ou plusieurs pathologie(s) cardiovasculaire(s) n'est requise.

Durée :

2 jours (14h)

04 et 05 décembre

Date limite d'inscription : 15 novembre.

Inscription obligatoire avant cette date / nb de places limité

Lieu :

Comité Territorial Sports Pour Tous de Corse
83 route de l'aéroport, 20290 Lucciana
04 95 39 13 37

Coût individuel :

500€ prix en charge par l'ARS

Les frais annexes sont à la charge des participants

Suivi et évaluation des acquis de formation :

- Emargement par demi-journée
- Evaluation des acquis sous forme de questionnaire
- Une évaluation à froid, 6 mois après, pour mesure de l'efficacité opérationnelle

Objectifs pédagogiques et contenus :

A l'issus de la formation vous serez capable de :

Comprendre les pathologies cardiovasculaires et leurs impacts en activité physique

- Identifier les principales pathologies cardiovasculaires (hypertension artérielle, cardiopathies ischémiques, insuffisance cardiaque...)
- Comprendre les mécanismes physiopathologiques simplifiés et leurs conséquences à l'effort
- Connaître les facteurs de risque et leurs impacts sur la santé
- Repérer les signes d'alerte et les situations à risque lors de la pratique

Situer son intervention dans le parcours de santé

- Comprendre les bénéfices de l'activité physique en prévention primaire, secondaire et tertiaire
- Identifier la place de l'éducateur sportif dans le parcours de soins et de réadaptation
- Travailler en collaboration avec les professionnels de santé (médecins, cardiologues, kinésithérapeutes, EAPA...)
- Connaître les dispositifs existants

Concevoir et encadrer des séances d'activité physique adaptées

- Structurer une séance sécurisée (échauffement, corps de séance, retour au calme)
- Adapter les exercices en fonction des capacités, limitations fonctionnelles et niveau de fatigue
- Construire une progression individualisée et sécurisée
- Favoriser l'adhésion et la régularité de la pratique

Assurer la sécurité et gérer les situations à risque

- Identifier les contre-indications et précautions liées à la pratique
- Reconnaître les signes d'alerte (douleur thoracique, essoufflement inhabituel, malaise...)
- Adapter ou interrompre une séance en fonction de l'état du pratiquant
- Connaître la conduite à tenir en cas d'urgence et adopter les bons réflexes

Réguler l'intensité de l'effort

- Utiliser des outils d'évaluation de l'intensité (échelle de Borg, fréquence cardiaque, test de la parole...)
- Adapter la charge de travail en fonction de la pathologie et de l'état du jour
- Favoriser une progression progressive, sécurisée et individualisée
- Adapter en temps réel l'intensité de la pratique



Comité Territorial Sports Pour Tous 20
0620159143

ct.corse@sportspourtous.org www.formationsportsante.corsica

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