



ACTIVITE PHYSIQUE ET SURPOIDS/OBESITE

Préambule

En France, une personne sur deux est en situation de surpoids et une sur cinq présente une obésité. L'obésité est aujourd'hui reconnue comme une maladie chronique pouvant entraîner de nombreuses complications, notamment cardiovasculaires. Elle augmente en effet les risques d'hypertension artérielle, d'insuffisance cardiaque et d'accident vasculaire cérébral. Certaines régions sont particulièrement concernées, comme la Corse, qui présente une prévalence élevée de l'excès pondéral, notamment chez les enfants.

Dans ce contexte, la pratique d'une activité physique adaptée joue un rôle essentiel. Lorsqu'elle est correctement encadrée et individualisée, elle contribue à limiter la prise de poids, à favoriser la perte de masse grasse et plus largement à améliorer l'état de santé et la qualité de vie des personnes concernées.

La formation proposée a pour objectif de vous apporter les connaissances et compétences nécessaires pour encadrer et animer des séances d'activités physiques adaptées auprès de personnes en situation de surpoids ou d'obésité, dans un cadre sécuritaire, bienveillant et motivant.

Elle permet de mieux comprendre les mécanismes du surpoids et de l'obésité, ainsi que leur caractère multifactoriel, afin d'adapter la conception des séances et des cycles d'entraînement aux besoins spécifiques de ce public.

Enfin, cette formation vise à développer une véritable posture de prévention en santé par le mouvement, afin d'accompagner durablement les pratiquants vers une amélioration de leur condition physique et de leur bien-être.

Public concerné

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

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 en situations de surpoids et d'obésité n'est requise.

Durée :

2 jours (14h)

13 et 14 juin 2026

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 et contenus :

A l'issus 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 : physiopathologie et traitement
- Pathologies associées au surpoids et à l'obésité : physiopathologie des comorbidités
- Le quotidien des personnes en situation de surpoids ou d'obésité
- L'intérêt de l'approche pluridisciplinaire

Activité physique et surpoids/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

- 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 en fonction du profil de la personne
- Savoir adopter une posture bienveillante et motivationnelle

Principes et méthodes pédagogiques

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