

Bouger pour sa santé

La pratique sportive au sein des établissements et services médico sociaux revêt une importance capitale tant pour le bien-être physique que psychologique des personnes en situation de handicap. En effet, intégrer une dimension sportive dans le quotidien des personnes présente de nombreux bienfaits.

La pratique sportive permet de favoriser le maintien d'une bonne condition physique. Que ce soit à travers des exercices adaptés ou la participation à des activités sportives collectives, cela contribue à renforcer les muscles, à améliorer la coordination et à préserver la santé cardiovasculaire. Cette dimension physique est essentielle pour garantir une meilleure autonomie au quotidien.

En outre, le sport offre également des bienfaits sur le plan mental. La pratique régulière d'une activité sportive permet de réduire le stress et l'anxiété, de favoriser la concentration et de stimuler la confiance en soi. Cela contribue ainsi à une meilleure qualité de vie et à un épanouissement personnel plus important.

Type de formation

- Formation intra en présentiel

Objectifs pédagogiques

Suite à la formation, les participants seront capables de :

- Acquérir les premiers gestes d'échauffement pour réduire les blessures et troubles musculo-squelettiques
- Intégrer les enjeux de santé

Public

- Personnes en situation de handicap intellectuel ou psychique, personnes avec autisme
- Maximum 15 personnes par groupe

Prérequis

- Aucun

Durée

- 1 jour en 2 demi-journées (7 heures au total)

Contenu de la formation

Les représentations à l'égard de la santé, et de l'activité physique

- La nutrition
- La préparation d'une séance d'activité physique
- L'évaluation de la condition physique
- Démonstration d'un échauffement réveille musculaires

L'importance de lutter contre la sédentarité, et comment pratiquer une activité physique, adaptée à ses propres besoins, au quotidien

- Le choix de son activité et son intensité en fonction de ses besoins et de ses envies,
- La préparation à son poste de travail

Méthodes, moyens et outils pédagogiques

- Méthode pédagogique participative et démonstrative
- Techniques/outils : mise en situation, exemples
- Moyens pédagogiques : support pédagogique, vidéo projecteur, ordinateur portable, élaboration d'un livret FALC pour faire durer la pratique

Evaluation de la formation

- Evaluation finale : mise en situation

Coûts pédagogiques

- Le coût pédagogique de la formation est de 1 050 € net de taxes par session

Dates et lieu de formation

- Définis selon vos besoins (formation intra)

7

Bouger pour sa santé



➤ Pourquoi ?

- Bouger est important pour la santé.
- Le sport permet d'être en meilleure santé.
- Le sport permet de garder son autonomie.
- Le sport permet d'être mieux dans sa tête et avec les autres.
- Cette formation aide à faire une activité physique tous les jours.

➤ Comment ?

- Cette formation dure 2 demi-journées.
- La formation sera facile à comprendre.
- Il y aura des temps d'explications.
- Des exemples seront donnés.
- Il y aura des temps d'activités sportives (il faut venir avec des habits de sports).
- Un livret en FALC sera donné à la fin de la formation.

➤ Cette formation parlera de :

- Pourquoi faire du sport pour sa santé.
- Comment savoir si on est en forme.
- Comment faire du sport sans se blesser.
- Comment faire pour s'échauffer.
- Le plaisir de faire du sport.
- Les lieux où faire du sport.

➤ Le prix

La formation coûte 1 050 euros à mon établissement.

Ce prix est pour un groupe de 15 personnes.