

Formation sport santé Surpoids et obésité quel régime et quelles activités physiques

Objectifs :

Informé et former sur :

- les régimes alimentaires efficaces et ceux, la majorité, inefficaces dans la maîtrise à long terme du poids corporel.
- comment composer un repas équilibré et diversifié participant à la perte progressive de poids, puis un plan alimentaire sur une semaine voire un mois.
- les activités physiques et sportives pouvant participer à la perte de masse grasse et au maintien de la masse musculaire
- comment programmer, réaliser et animer des ateliers pratiques d'APS motivants, ludiques et efficaces pour répondre aux besoins de santé de la personne obèse et à ses attentes de plaisir et de bien-être.

Public visé

Toute personne intéressée par : comment perdre du poids et surtout de la « mauvaise graisse » sans perte de masse musculaire par un régime diététique et la pratique d'activités physiques et sportives adaptées, à titre personnel ou en tant que dirigeant de club sport-santé ou éducateurs sportif sport-santé.

Session validante pour la formation continue des éducateurs sportifs sport-santé (DU, CROSIF).

Pré-requis

Aucun

Contenu de la formation

- **Connaissances et compétences :**
 - Pourquoi agir pour réduire surpoids et obésité : définition, facteurs, risques et complications ?
 - Les principes des régimes qui marchent et ceux, aberrants, suivis d'échec ; le phénomène « yoyo »
 - Les aliments santé pour la personne en surpoids ou obèse
 - Comment composer un repas équilibré et diversifié apportant tous les micronutriments nécessaires
 - Comment réaliser un plan alimentaire pour la semaine
 - Des exemples pratiques pour composer repas et plans alimentaires

- Que penser des compléments alimentaires pour perdre du poids : ceux qui marchent et ceux inutiles. Quand demander l'avis du médecin ou du diététicien-nutritionniste ?
- Les recommandations actuelles sur les APS pour la personne en surpoids ou obèses.
- Comment proposer un programme d'APS répondant aux recommandations d'activité d'endurance, de force, motrices et d'assouplissement
- Comment renforcer la motivation de la personne en état de surpoids ou obèse à modifier son mode de vie pour manger mieux et bouger plus
- Lors des APS, quelles sont les principales mesures de sécurisation de la pratique à prendre ? Quels accidents prévenir et que faire, conduites à tenir voire geste d'urgence, en bref ?

Moyens, méthodes pédagogiques et programme de la formation

- une journée en présentiel : exposés et ateliers pratiques
- Matinée consacrée à la diététique et après-midi aux APS

Evaluation et validation de la formation

Une attestation de formation continue « sport-santé » du CROSIF sera remise aux stagiaires demandeurs.

Qualité reconnue des formateurs « sport-santé » du CROSIF

Diététicienne-nutritionniste du CREPS de Chatenay-Malabry
Directeur d'enseignement d'un CHU – AP-HP de Paris, spécialiste du « sport-santé »
Conseiller Supérieur Technique Sport - Pole formation des cadres du Sport INSEP

Renseignements pratiques

Durée de la formation : une journée de 9h30 à 17h30, le vendredi 10 mars 2017

Lieux de formation : CROSIF -

Coût de la formation : 80 € pour les salariés et 50 € pour les bénévoles

Pour plus de renseignements :

Pédagogiques : Mme Sa Dilva (aude.dasilva@creps-idf.fr), M. JM Reymond (Jean-Michel.REYMOND@insep.fr) ou Dr G Pérès (gilbert.peres@upmc.fr)

Administratifs et inscriptions : M. J KMITA : jeremy.kmita@crosif.fr



COMITÉ RÉGIONAL OLYMPIQUE ET SPORTIF D'ÎLE-DE-FRANCE
C.R.O.S.I.F.

FICHE D'INSCRIPTION 2016/2017

NOM :

.....

Prénom :

Date de naissance

Adresse :

.....

.....

Code Postal : Ville :

Formation initiale (BE, DE, CQP, STAPS...) :

Tel : Professionnel : Personnel :

..... Fax :

Courriel :

.....

.....

Intitulé de l'organisme :

.....

.....

Statut : Bénévole de l'association Salarié(e) de l'association.

Module :

- Gestion associative
- Sport-Santé
- Educateurs sportifs
- Spécialisées
- Informatique

Thématique de la formation choisie :

.....

Date de la formation choisie :

.....

.....



COMITÉ RÉGIONAL OLYMPIQUE ET SPORTIF D'ILE-DE-FRANCE

CROS
ÎLE-DE
FRANCE

C.R.O.S.I.F.

Si l'un des participants est salarié de la structure sportive, remplir le cadre ci-après :

Je soussigné qualité autorise salarié(e) de l'association à participer aux journées de formation organisées par le CROSIF
--

En cas de prise en charge par un OPCA, merci de le préciser. Le règlement doit être effectué avant le début de la formation.

	Formation Sport- Santé standard (1 journée)	Educateur Sport- Santé (5 journées)**
Dirigeants ou bénévoles	50 euros	150 euros
Salariés	80 euros	200 euros

Toute annulation d'inscription devra être effectuée au plus tard 8 jours avant le début de la formation. Dans le cas contraire, celle-ci sera due.

Fait à, le
Signature et cachet de l'association