

Formation sport santé Diabète 2 et maladies cardiovasculaires : quel régime et quelles activités physiques ?

Objectifs :

Informier et former sur :

- les régimes alimentaires efficaces et ceux, la majorité, inefficaces dans la maîtrise à long terme des facteurs de risque cardiovasculaires métaboliques (en particulier diabète et dyslipidémies : hypercholestérolémie (trop de cholestérol), hypertriglycéridémie (trop de triglycérides)).
- comment composer un repas équilibré et diversifié participant à la maîtrise progressive des anomalies métaboliques, accompagnées ou non d'un traitement médicamenteux.
- comment réaliser un plan alimentaire sur une semaine.
- les activités physiques et sportives recommandées pour le diabète 2 et les dyslipidémies.
- comment programmer, réaliser et animer des ateliers pratiques d'APS motivants, ludiques et efficaces pour répondre aux besoins de santé de la personne diabétique ou dyslipidémique et à ses attentes de plaisir et de bien-être.

Public visé :

Toute personne intéressée par : l'approche diététique du diabète 2 ou de l'hypercholestérolémie et la pratique d'activités physiques et sportives adaptées, à titre personnel ou en tant que dirigeant de club sport-santé ou éducateur 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 diabète et dyslipidémies : définition, facteurs, risques et complications ?
- Les principes diététiques pour faire diminuer le diabète et l'excès du « mauvais » cholestérol.
- Les aliments santé pour les personnes diabétiques ou dyslipidémiques : des aliments interdits ?
- Comment composer un repas équilibré et diversifié apportant tous les nutriments nécessaires.

- Comment réaliser un plan alimentaire pour la semaine.
- Des exemples pratiques pour composer repas et plans alimentaires.
- Que penser des compléments alimentaires pour faire baisser le diabète ou le « mauvais cholestérol » : ceux qui marchent et ceux inutiles. Quand demander l'avis du médecin ou du diététicien nutritionniste?
- Les recommandations actuelles d'APS pour les personnes diabétiques ou dyslipidémiques.
- Quel programme d'APS proposer, répondant aux recommandations d'APS adaptées ?
- Comment renforcer la motivation du diabétique ou du dyslipidémique 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.
- Une demi-journée consacrée aux APS et l'autre à la diététique.

Evaluation et validation de la formation

Une attestation de formation continue du CROSIF « sport-santé : Diabète 2 et maladies cardiovasculaires : régime alimentaire et activités physiques » sera remise aux stagiaires demandeurs.

Qualité reconnue des formateurs « sport-santé » du CROSIF

Diététicienne nutritionniste du Sport de l'Institut Cœur Effort Santé Paris V
Conseiller Supérieur Technique Sport - Pole formation des cadres du Sport INSEP.
Directeur d'enseignement d'un CHU – AP-HP de Paris, spécialiste du « sport-santé »

Renseignements pratiques

Durée de la formation : une journée de 9h30 à 17h30, le jeudi 27 avril 2017

Lieux de formation : CROSIF – 1 rue des Carrières 94250 Gentilly

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

Pour plus de renseignements :

Pédagogiques : Mme D Poulain (diet.poulain@gmail.com), M. JM Reymond (Jean-Michel.REYMOND@insep.fr) ou Dr G Pérès (gilbert.peres@upmc.fr)

Administratifs : M. J KMITA : jeremy.kmita@crosif.fr et 01 49 85 84 95

Inscriptions auprès de M J Kmita : jeremy.kmita@crosif.fr



CROS
ÎLE-DE
FRANCE

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