



Formation de Formateurs **PNNS**

Thématique
ACTIVITÉ PHYSIQUE

Paris



le **cnam**
istna

Nombre minimum de participants pour l'ouverture d'une session : 6



CONTEXTE

Les bénéfices de l'activité physique tout comme les effets néfastes de la sédentarité sur la santé sont pleinement décrits et reconnus scientifiquement. Ceux-ci sont des déterminants majeurs de santé, issus de comportements complexes et multidimensionnels.

La promotion de l'activité physique et la lutte contre la sédentarité s'inscrit dans les politiques de santé publique et concerne de nombreux secteurs (santé, social, sport, urbanisme, environnement).

OBJECTIFS GÉNÉRAUX

Mettre à jour ses connaissances sur l'activité physique, la sédentarité, leurs caractérisations, les bénéfices ou effets néfastes sur la santé, les recommandations, leurs mesures et leurs promotions dans un objectif de formation

Perfectionner ses compétences pour construire une formation sur la thématique

Acquérir des outils pour renforcer la portée des formations

MÉTHODOLOGIE ET OUTILS

Analyse des pratiques des participants, fixation d'objectifs et d'actions d'amélioration

Appui sur l'expérience des participants, partage d'expériences et travail sur les référentiels de pratiques et outils utilisés par chacun

Mises en situation concrètes par la réalisation d'un inventaire des procédures en place et amélioration de celles-ci

Études de cas cliniques



ACTIVITÉ PHYSIQUE

JOUR 1

9h00-12h30
13h30-17h00

Définition de l'activité physique, de la sédentarité et de leurs paramètres
Déterminants de la pratique d'activité physique
Bénéfices santé associés à la pratique d'une activité physique et effets néfastes de la sédentarité
Zoom sur les limitations fonctionnelles
Zoom sur les pathologies chroniques et l'activité physique
Recommandations du PNNS
Animation de formations en prenant en compte les pathologies chroniques :

- Messages clés
- Techniques et outils pédagogiques
- Mises en situation

JOUR 2

9h00-12h30
13h30-17h00

Politiques de santé publique et plans concernant l'activité physique
Outils du PNNS
Promotion de l'activité physique et lutte contre la sédentarité : typologies d'action, cibles et acteurs
Animation de formations :

- Messages clés
- Techniques et outils pédagogiques
- Mises en situation