

Programme

Prévisionnel

Formation E3S Niveau 1

Tronc commun Éducation pour la santé par les APS

# Partie Distancielle

# J’assure la conduite d’un projet d’éducation pour la santé par les APS

## 1.1 - Découverte : Concepts et publics Sport-Santé

* Connaître les principes du Sport-Santé
* Connaître les recommandations internationales relatives à l’AP pour la santé
* Être en mesure d’appréhender les différentes préventions (primaire, secondaire et tertiaire)
* Connaitre les publics inactifs atteints de maladies chroniques

## 1.2 - Organisation : Organisation et acteurs du Sport-Santé

* Connaître l’environnement (ARS, plans nationaux, PRSSBE, réseaux).
* Connaitre la réglementation en vigueur
* Connaître l’environnement du patient (Parcours éducatif en santé).

## 1.3 - E3S : Missions, compétences, méthode

* Situer son intervention : Connaître le rôle et les limites de l’intervention de l’E3S dans l’éducation pour la santé par les APS
* Connaître la méthode et les outils d’éducation par les APS pour la santé pour la population générale

# 2. Je construis le projet sportif personnalisé d’APS avec mon pratiquant

## 2.1 - Motiver : La posture de l’E3S

* Savoir évaluer la motivation de la personne : Être capable d’appréhender les principaux éléments de la motivation à la reprise et au maintien d’un mode de vie physiquement actif
* Connaître les bases de l’entretien motivationnel et d’une relation d’aide équilibrée

## 2.2 - Mesurer : Les objectifs et l’évaluation

* Savoir évaluer le niveau d’AP habituel.
* Savoir utiliser des tests d’évaluations de la condition physique validés scientifiquement (équilibre, force, cardiorespiratoire, test de souplesse), des questionnaires de qualité de vie.
* Savoir évaluer les séances pédagogiques au moyen d’outils adaptés aux déficits des patients (adhésion, motivation, progrès) et leur tolérance.
* Être capable d’établir un bilan simple et pertinent pour les prescripteurs et les patients, et d’identifier les déterminants des succès et des échecs pour la personne.

## 2.3 Sécuriser : Sécuriser son activité

* Connaitre les principaux risques à la reprise d’activité physique et sécuriser son activité Sport-Santé
* Prendre en compte l’environnement pour établir un plan de secours

## 2.4 - Adapter : Programmation de l’activité chez les seniors

* Savoir mettre en œuvre une pratique Régulière Adaptée Sécurisante et Progressive (RASP)
* Être capable de concevoir une séance d’activité physique en suscitant participation et adhésion de la part du participant.
* Savoir opérer des adaptations simples sur les activités physiques, dans un objectif de tolérance et d’autonomie dans la pratique.
* Être capable d’animer une séance d’activité physique et sportive, de repérer toute altération de la tolérance des séances, d’évaluer les progrès au sein de la pratique, d’entretenir la motivation des pratiquants.
* Savoir transformer les APS pour les enseigner (mise en œuvre des apprentissages moteurs et développement des aptitudes), en tenant compte des contraintes associées aux activités physiques en rapport avec des limitations minimes.

# Partie Présentielle

## 09h00 – 10h15 - Retour sur la formation en ligne

* Préparer collectivement l’évaluation écrite de la formation (QROC)
* Retour sur la formation en ligne (contenus, méthodes pédagogiques, utilisation de la plateforme et besoins futurs)

## 10h15 – 12h30 - Mesurer : Les objectifs et l’évaluation

* Être capable de mettre en place les tests d’évaluation de la condition physique et d’interpréter les résultats

## 13h30 – 15h00 - Accueil et motivation des publics Sport-Santé – Jeux de rôle

* S’initier en situation à l’accueil et à l’entretien motivationnel des publics Sport-Santé
* Savoir identifier le type d’aide et la posture à adopter pour l’accompagnement motivationnel

## 15h00 – 16h30 - La programmation et l’animation de séances d’APS RASP

* S’initier à la programmation d’une APS RASP pour un public Sport-Santé
* Concevoir une séance d’APS RASP type pour un public Sport-Santé
* Personnaliser et sécuriser la séance d’APS RASP

## 16h30 – 17h30 - Le projet Sport-Santé des E3S

* Aider les stagiaires à étayer leur projet Sport-Santé
* Informer et échanger avec les stagiaires sur les parcours de formation Sport-Santé

## 17h30 – 18h00 - Évaluation des connaissances

* Valider les connaissances des stagiaires

## Évaluation

* L’évaluation des connaissances de la formation est basée sur 2 étapes :

1. La réalisation de l’ensemble des activités en ligne
2. La réussite au questionnaire à réponses ouverte courtes de 30 mn lors du présentiel. 10 questions seront choisies au hasard parmi les « questions de cours » proposées pendant la formation en ligne.