

PROGRAMME FORMATION



ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE ET SALARIÉS



Suivez notre actualité
sur Facebook
[Facebook/Form-AP](https://www.facebook.com/Form-AP)

11 avenue Archimède, 33600 PESSAC

Maylis ROBERT
07 63 41 58 11

contact@form-ap.com

FORM-AP.COM

Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 75 33 14872 33 , auprès du préfet de région Nouvelle Aquitaine
Association Form'AP, 11 avenue Archimède, 33600 PESSAC
Siret : 820 629 053 00027, Code APE : 8551Z

CONTEXTE

Les travailleurs peuvent être soumis à différentes problématiques sur leur lieu de travail, ils peuvent être exposés à de long temps de sédentarité ou au contraire à un risque accru de blessure pour les métiers physiques.

Pour les travailleurs sédentaires on sait désormais que 7h de sédentarité journalière augmentent considérablement le risque de décès prématuré, on sait aussi que chaque minute de sédentarité en moins, remplacée par une activité physique modérée permet d'avoir des effets bénéfiques sur la santé.

Pour les travailleurs non-sédentaires il existe un risque de blessure lié aux gestes du travail mais aussi une sédentarité majorée en dehors du travail et une mauvaise santé. De plus, l'activité physique due au travail n'apporte pas les bénéfices d'une activité physique dite de loisir.

Dans la littérature scientifique, il est recommandé de promouvoir une activité physique de loisir sur le lieu de travail afin de pousser vers un mode de vie actif ainsi que de couper les périodes de sédentarité par des pauses d'au moins 1 min toutes les heures.

Il apparaît donc que les enseignants en Activité Physique Adaptée puissent jouer un rôle auprès des salariés en proposant des séances sur leur lieu de travail, en apportant des conseils personnalisés et en favorisant les séances ludiques afin d'inscrire les salariés dans une pratique physique de loisir régulière.

LE PROGRAMME

APPORTS THÉORIQUES GÉNÉRAUX CONCERNANT LES RISQUES DE TROUBLES MUSCULO-SQUELETTIQUES CHEZ LES SALARIÉS

- ⇒ Les causes
- ⇒ Les conséquences

DÉMARCHE APA POUR CE PUBLIC

- ⇒ Évaluer, identifier les besoins et définir les objectifs prioritaires
- ⇒ Identifier les contenus les plus appropriés à la population
- ⇒ Échanger autour de contenus d'activités physiques

ÉTUDES DE CAS

LES OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES ET COMPÉTENCES VISÉES

- ⇒ Apporter les connaissances de base sur les troubles musculo-squelettiques
- ⇒ Apporter les connaissances sur l'impact de la pratique régulière d'activité physique chez ce public

LES MOYENS PÉDAGOGIQUES ET TECHNIQUES

Formation en distanciel synchrone sur plateforme de visioconférence combinant une pédagogie active d'appropriation des apports théoriques et une étude de cas.

L'ENCADREMENT

- ⇒ Elodie Gaugirand- Enseignante en APA de l'association Form'AP

QUEL PUBLIC ?

Enseignants en APA



Samedi 5 Octobre 2024



Inscriptions sur le site internet avant le 27 Septembre : <http://form-ap.com/inscription-formation/>

SUIVI ET ÉVALUATION

- ⇒ Questionnaire de satisfaction
- ⇒ Questionnaire d'atteinte des objectifs
- ⇒ Questionnaire sur le positionnement

Être titulaire de la Licence STAPS APA-S (diplôme à envoyer pour l'inscription)

PRÉ-REQUIS

LES MODALITÉS



6H30

SUR 1 JOURNÉE

9H30 - 12H30
13H30 - 17H



150€ net par stagiaire si inscription par l'employeur

70€ si inscription individuelle

50€ si inscription étudiante