

FORMATION SPORT SANTÉ



CHU
Rennes

MAISON SPORT SANTÉ
CHU RENNES

FORME SANTÉ

► Pour s'inscrire

Mardi 27, Mercredi 28 et Jeudi
29 JANVIER 2026



2h e-learning
19h sur 3 jours en présentiel



RENNES
Maison Départementale des Sports

Informations :
formation.illeetvilaine@franceolympique.com
06 75 21 25 30



Objectifs de la formation

Développer les compétences des encadrants sportifs* bretons afin qu'ils puissent proposer des activités sport-santé aux personnes sédentaires, éloignées de la pratique, sans limitation fonctionnelle, souhaitant démarrer ou reprendre une activité adaptée aux capacités fonctionnelles.

Ces activités se situent à un niveau intermédiaire entre l'offre à destination des malades chroniques et les activités physiques de loisir.

*Accessible aux personnes en situation de handicap



Objectifs spécifiques

CONTENU

- ▶ Le contexte général du sport-santé, l'environnement institutionnel et réglementaire.
- ▶ Les recommandations de bonnes pratiques d'hygiène de vie favorable à la santé (alimentation, prévention des addictions).
- ▶ Effets et mécanismes de l'activité physique
- ▶ Les notions générales de physiopathologie de l'exercice physique.



CONTENU

- ▶ Réaliser un bilan éducatif et motivationnel individualisé pour chaque patient et en évaluer les impacts.
- ▶ Concevoir et animer un programme avec des séances d'activité physique adaptée au patient.
- ▶ Connaître les principales caractéristiques physiologiques, sans maladie, des publics suivants : enfants et adolescents, femmes enceintes, seniors, personnes en surpoids.



CONTENU

- ▶ Maîtriser les principes et modalités pratiques de mise en place d'une action sport santé.
- ▶ Recherche de financements.
- ▶ Découverte de l'application Dénéo



96%

des répondants au questionnaire, sont "satisfaisant" ou "très satisfaisant" de la formation suivie.
des répondants au questionnaire, recommandent la formation.

Cette formation permet de référencer l'activité proposée sur le site Bretagne-sport-santé, dans la rubrique "forme santé".

La formation est accessible à tous les encadrants sportifs (professionnels ou bénévoles) bretons, titulaires et à jour de la formation PSC1

Un questionnaire de **positionnement** identifiant le niveau du stagiaire sera transmis et demandé en amont de la formation.

Tarifs : 600 €* TTC avec prise en charge par un OPCO / **300 €* TTC** sans PEC OPCO

*Exonéré de TVA-Art.261.4.4A du CCI