

PROGRAMME

PROMOTION DE L'ACTIVITE PHYSIQUE, NUTRITION ET SPORT

(Durée : 2 jours soit 14 heures)

Accueil et positionnement :

- Recueil des attentes des participants (objectifs individuels de la formation) et mise en place des objectifs

Jour 1 : Promotion d'une activité physique

Introduction et définitions :

- Activité physique (AP)
- Activité physique adaptée (APA)
- Inactivité physique et sédentarité
- Classification de l'AP selon leur intensité
- Plans nationaux et promotion de l'AP

AP et ses impacts sur la santé :

- Bénéfices de l'AP sur la santé

Les caractéristiques de l'AP :

- Fréquence
- Intensité
- Type d'AP
- Durée
- Volume
- Progression
- Les entraînements séquentiels
- La marche

La sédentarité :

- Réduction du temps passé à des activités sédentaires et bénéfiques sur la santé
- Les freins à l'activité physique

Précautions à prendre :

- Les évènements cardio-vasculaires
- Les risques de blessures musculosquelettiques
- Les principales causes de limitations musculosquelettiques à l'AP
- Les autres risques

L'AP chez les personnes âgées de plus de 65 ans : conseils

Dépendance au sport : pratique intensive et dérives comportementales

La gestion des risques liés à la pratique d'une AP :

- Auto-questionnaire Q-APP+
- Conduites à tenir
- Progression de l'AP
- Consultation médicale
- Echauffement et récupération
- Les 10 règles d'or du Club des Cardiologues du Sport

Evaluation minimale avant conseils ou prescription d'une AP

- Intensité de l'AP envisagée
- Niveau habituel d'AP du patient
- Etat de motivation du patient
- Niveau de risque cardio-vasculaire
- Autres risques

Promotion de l'AP sous toutes ses formes :

- AP de la vie quotidienne
- AP sportives
- Les programmes d'exercices physiques
- AP et recommandations de la HAS
- La marche

Jour 2 : Nutrition et sport

Introduction : importance d'une alimentation équilibrée chez le sportif

L'équilibre alimentaire :

- Les groupes d'aliments
- La pyramide alimentaire
- Les rythmes des repas
- La notion d'équilibre acido-basique

Le métabolisme cellulaire :

- Système des phosphagènes
- Système anaérobie
- Système aérobie
- Utilisation des glucides et des lipides en fonction de l'AP

L'eau :

- Les besoins hydriques
- La déshydratation due à l'effort

Organisation des repas et prises alimentaires :

- Le petit déjeuner
- Le déjeuner
- Le dîner
- La ration d'attente
- En cours d'activité
- En récupération

Alimentation et risque de déficiences :

- Les lipides
- Les micronutriments : vitamines, minéraux et oligo-éléments

La complémentation :

- Vitamines, minéraux et oligo-éléments
- Acides aminés essentiels
- Acides gras essentiels
- Autres compléments

Conclusion Intérêt de la pratique physique régulière