

---

## **“Forme et Santé par le Ping” - Niveau A**

### **Programme et Contenu pédagogique**

---

#### **Samedi 2 Juin 2018**

9h-10h : Intervention d’Audrey MATTENET/ Sylvie SELLIEZ => présentation de la formation avec explication du Mode de validation du module = FOAD + présentiel formation+QCM (validation des modules : 70% de bonnes réponses)/ Rappel de législation, obligation, contenu de formation sport santé avec les 2 modules A et B, médico-sport.

Tour de table de présentation des stagiaires et débriefing sur les attentes de chacun (indiquées dans le questionnaire d’avant formation) ; en salle de formation.

10h-10h30 : Quizz de connaissances

10h45-12h30 : Intervention d’Adrien MATTENET, sportif de Haut Niveau spécialisé dans la préparation physique et la diététique => partage et échanges de son expérience sur son parcours HN et plus particulièrement sur les voyages et la gestion de la diététique dans les différents pays rencontrés ; (gestion des repas en fonction des différentes compétitions).

12h30-13h30 : Pause déjeuner

14h-17h30 : Intervention d’Adrien MATTENET => pratique au gymnase: séances d’échauffement adapté et progressif (cardio)/récupération/ étirements/proprioception).

#### **Dimanche 3 Juin 2018**

9h-9h30 : quizz de connaissances

9h30-10h30 : Intervention de Sylvie SELLIEZ => apports théoriques et échanges sur les conseils et suivis diététiques des sportifs du Haut Niveau à l’amateur.

10h45-12h : exposé des bienfaits de l’activité physique sur le vieillissement et sur la prévention d’un certain nombre de maladies chroniques (risque coronarien, métabolique, ...).

12h-12h30 : Intervention Sylvie SELLIEZ => 10 règles d’or cardiologue du sport, maintien physique/ certificat du sport/ sport et activités physiques des vétérans.

12h30-13h30 : Pause déjeuner.

14-16h : Intervention d’Audrey MATTENET/Etienne FILLIARD => séance Ping forme santé (4 ateliers : équilibre ; proprioception/ renforcement musculaire ; gainage/cardio/ souplesse ; étirements )

16h-17h : pratiques des tests d’évaluation

## **Lundi 4 Juin 2018**

9h-11h : intervention Audrey MATTENET/Etienne FILLIARD ; pratique travailler sur des exercices techniques pour consommer en aérobie, glucides, cholestérol, hypertension, articulations, renforcement musculaire.

Mises en situations pédagogiques sur l'échauffement et le cardio. Apprendre à créer des chorégraphies d'échauffement.

Avec bienfaits de l'activité physique sur les muscles et tendons.

11h-12h : pratique ; sophrologie/ yoga/assouplissements/étirements

12h30-13h30 : Pause déjeuner

14h-16h : théories arrêts cardiaques et défibrillation : notion d'alerte + pratique défibrillation

16h-17h : Intervention d'Audrey MATTENET => en salle de formation, bilan de la formation et évaluation à chaud des acquis. Distribution du questionnaire évaluant l'appréciation globale de chaque stagiaire sur la qualité de la formation, la réponse à ses attentes, l'aspect pédagogique et logistique, l'utilisation que le stagiaire pourra en faire dans sa structure employeuse.