

Université des métiers
du Golf et du Sport
By
JÉKA Formation



FORMATION SPORT-SANTÉ

Enseigner à des publics vivant avec une maladie chronique



PROGRAMME

FORMATION SPORT-SANTE

Enseigner à des publics vivant avec une maladie chronique

Cette formation sport-santé & sport sur ordonnance s'adresse à tout éducateur sportif souhaitant développer ses compétences en encadrement de personnes présentant des problématiques de santé physique et/ou mentale : pathologies chroniques (dont ALD).

Vous accompagnerez dès lors plus aisément ce public au cours de séances d'activité physique adaptée intégrant d'autres types de publics, ou au cours de séances spécifiquement dédiées.

Citoyenneté : une séance d'1h est également proposée pour que vous puissiez intervenir légalement et sereinement dans les situations sensibles en lien avec la laïcité.

Ce dispositif de formation permettra au stagiaire :

- ▶ D'être plus serein dans l'accompagnement de ses clients (encadrement déjà effectif de personnes ayant des pathologies)
- ▶ De rassurer sa clientèle sur sa capacité à prodiguer un accompagnement adéquat, approprié, personnalisé et sécurisant
- ▶ De développer sa clientèle (par la publicité et le bouche à oreilles) en attirant de nouveaux clients concernés par les compétences qui seront développés au cours de cette formation

PUBLIC

- ▶ Moniteurs de golf, entraîneurs de club.
- ▶ Éducateurs sportifs de tous horizons

PRÉREQUIS

- ▶ Être titulaire a minima d'un diplôme professionnel d'éducateur sportif (BP JEPS)
- ▶ Être titulaire du diplôme PSC1 (ou équivalent : AFPS, BNS, SST...)
- ▶ Être âgé de 18 ans révolus à l'entrée en formation

EFFECTIF

8 À 20 participants par session

CONDITIONS D'ACCÈS

- ▶ Dossier de candidature complet
- ▶ Copie des diplômes et de la [carte professionnelle](#)

DURÉE : 35h30 (en présentiel) SESSIONS

3 formules qui s'adaptent à votre planning :

F1 : présentiel les lundis & mardis
F2 : présentiel les jeudis & vendredis
F3 : mix présentiel/distanciel & soirées (32h30)

Prochaines sessions : [consulter la page dédiée](#)

[Formulaire d'inscription](#) accessible [ici](#)

Accueil des personnes en situation de handicap possible : le préciser à l'inscription.

TARIF :

Financement individuel : 700 €
Financement employeur : 700 €

Financements possibles : nous consulter, des dispositifs d'aide sont accessibles.

LIEU

Aux portes de Toulouse

JEKA FORMATION
Golf de Seilh - route de Grenade - 31840 Seilh
Tél : 06 13 40 48 63

OBJECTIFS DE FORMATION

Compétences développées :

- ▶ Reconnaître les contraintes et besoins sous-jacents des clients atteints de pathologies chroniques.
- ▶ Évaluer son public en matière d'attentes, aptitudes, facteurs de risque et condition physique.
- ▶ Encadrer des séances en toute sécurité pour les clients
- ▶ Comprendre le contexte et les dispositifs existants en matière de sport sur ordonnance
- ▶ Construire des séances intégrant et respectant le profil de chaque typologie de client
- ▶ Conseiller et accompagner le client dans sa pratique en fonction de ses problématiques de santé
- ▶ Savoir conseiller sur l'impact du sommeil et de la nutrition sur la santé des publics vivant avec une pathologie
- ▶ Mettre en place une activité durable, motivante, efficace pour l'amélioration et/ou le maintien de la santé des clients : communiquer correctement pour créer une relation de confiance.
- ▶ Gérer son public : respecter et faire respecter la législation en vigueur en matière de laïcité

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

MODALITÉS

- › Formation multimodale
- › Distanciel asynchrone : autoformation (*consultation de supports pédagogiques et quiz*)
- › Présentiel

MÉTHODOLOGIE

- › Apports notionnels et méthodologiques
- › Applications pratiques : mise en situation et analyse
- › Études de cas
- › Jeux de rôles, Expérimentation de techniques d'animation
- › Ice-breaker
- › Vidéos, illustrations, témoignages
- › Apports réglementaires et juridiques
- › Échanges et analyses d'expériences
- › Travaux en sous-groupe, analyses collectives
- › Travaux individuels
- › Auto-évaluation et co-évaluation

MODALITÉS D'ÉVALUATION

- › Évaluations diagnostiques (en début de séances) et formatives (de synthèse).
- › Elles seront encadrées avec bienveillance par les formateurs dans une logique de progression sereine pour ancrer les apprentissages.
- › Questionnaires de satisfaction à chaud et à froid en fin de session.

ET APRES ... ?

- › Retours sur expérience
- › Sessions d'approfondissements (3h) sur des thématiques variées : consulter notre site web

PROGRAMME

BLOC 1

Objectif de formation : Comprendre le contexte et les dispositifs existant en matière de sport sur ordonnance

Objectifs pédagogiques :

- › **M1** Examiner la législation relative au sport sur ordonnance
- › **M2** Savoir décrire l'état des lieux du sport sur ordonnance en France
- › **M3** Reconnaître les dispositifs existants pour orienter ses clients

▶ **Format :** autoformation (3h) puis présentiel (1h)

BLOC 2

Objectif de formation : Favoriser une prise en charge respectant le profil de chaque typologie de client

Objectifs pédagogiques :

- › **M4** Reconnaître les différents types de profils auxquels prêter attention
- › **M5** Questionner avec tact et efficacité le client sur ses problématiques de santé

▶ **Format :** présentiel ou distanciel (1h30)

BLOC 3

Objectif de formation : Conseiller et accompagner le client dans sa pratique et dans le choix de son équipement en fonction de ses problématiques de santé

Objectifs pédagogiques :

- › **M6** Identifier les spécificités des ALD (Affections Longue Durée) et autres pathologies chroniques
- › **M7** Reconnaître les degrés de limitations fonctionnelles et les conséquences des pathologies sur la qualité de vie des clients
- › **M8** Se rappeler les bases physiologiques et le fonctionnement du corps humain
- › **M9** Identifier les problématiques de santé courantes spécifiques aux golfeurs
- › **M10** Expérimenter avec le médecin formateur les contextes dans lesquels la pratique peut porter atteinte à l'intégrité physique du golfeur
- › **M11** Concevoir, préparer, planifier des séances destinées à un public vivant avec une pathologie
- › **M12** Mettre en œuvre et évaluer un programme d'AP destiné à un public vivant avec une pathologie

▶ **Format :** partie médicale : 7h30 en présentiel ou distanciel
partie pratique sportive : 13h30 en présentiel

PROGRAMME (suite)

M13 - Module d'approfondissement :

- › Prendre en charge les golfeurs atteints de pathologies rhumatologiques
 - › Prendre en charge les golfeurs atteints de pathologies cardiaques
 - › Prendre en charge les golfeurs atteints de pathologies métaboliques
 - › Prendre en charge les golfeurs atteints de cancer
 - › Prendre en charge les golfeurs présentant des signes d'addiction
 - › Prendre en charge les golfeurs atteints de troubles psy mineurs : dépression, burn-out...etc.
- **Format** : 3h en présentiel ou distanciel (2 groupes de pathologies seront abordées par session).
En 2023 les deux thématiques seront : cancer et pathologies liées au vieillissement

M14 : Prévenir la maladie, apporter les conseils opportuns à ses clients grâce à un bon sommeil et une nutrition adaptée.

- **Format** : 3h30 en distanciel

BLOC 4

Objectif de formation : Respecter et faire respecter la législation en vigueur en matière de laïcité

Objectifs pédagogiques :

- › M15 Appliquer les principes de la laïcité dans l'exercice de ses fonctions
- › M16 Détecter les personnes en souffrance et les comportements inappropriés

- **Format** : autoformation (1h)



LES FORMATEURS

Dr Jacques LACROIX



Médecin du sport, le Dr Jacques LACROIX est le médecin consultant de Jéka Formation. Il a notamment été : Médecin Fédéral régional (*football, tennis, natation, golf*), médecin du CREPS, Président du CD31 golf. Parmi ses 11 diplômes, ses DU « *Traumatologie du Sport* » et « *Médecine Orthopédique et Thérapeutique Manuelle* » font de lui un intervenant de premier choix.

- ▶ Actuellement médecin du travail pour la mairie de Toulouse, il est également le fondateur du site de référence <https://lemondedugolf.fr/>

Audrey BERNUSSOU



Masseur-Kinésithérapeute, diplômée de l'IFMK, Audrey Bernussou a une appétence pour la formation continue. Elle s'est notamment formée pour impliquer plus activement ses patients dans leur traitement, et conformément à la méthode Mc Kenzie, elle prône le mouvement pour traiter les douleurs du dos.

- ▶ Son approche thérapeutique est basée sur la prévention des douleurs par l'activité physique régulière et adaptée à chacun.

Sébastien BOUELLE



Diplômé d'un DE JEPS option golf, Sébastien Bouelle est professionnel de golf depuis 20 ans. Agréé Formateur sport-santé auprès de la DRAJES IDF, son expertise est notamment un atout pour les éducateurs sportifs en quête de techniques adaptées et de partage d'expérience de qualité.

- ▶ Sébastien encadre régulièrement en sport-santé des personnes atteintes de pathologies chroniques : AVC , Cancer , Alzheimer... etc.

Fabienne RAGAIN-GIRE



Diplômée en Éducation Thérapeutique Patient (ETP), Fabienne Ragain-Gire est parmi ses multiples fonctions, intervenante en ETP. Elle côtoie au quotidien les problématiques sport-santé depuis le terrain, par ses expériences personnelles, professionnelles et associatives.

- ▶ Co-fondatrice de *l'Institut pour la promotion des Patients et Aidants Partenaires en Santé*, elle œuvre en parallèle pour aider les personnes vivant avec une maladie chronique à travailler leur motivation pour pratiquer une activité physique régulière.

Nadia BADAOU



Docteur en pharmacie et diplômée en micro nutrition et nutrition sportive, Nadia Badaoui est spécialiste en nutrition du golfeur.

Fondatrice de Nutrigolf Pro, elle accompagne les golfeurs de tous niveaux pour les aider à augmenter leur niveau d'énergie physique et mentale, prévenir les blessures et booster leur progression.

- ▶ Formatrice et conférencière, elle est également auteure du livre *Alimentation et micronutrition du golfeur*.

Hortense CLEMENT



Responsable pédagogique pour la conception de cette formation, elle a été coordinatrice d'un opérateur régional et d'une Maison départementale sport-santé : elle dispose d'une bonne connaissance des acteurs, du fonctionnement, des problématiques et des enjeux du secteur du sport sur ordonnance et du sport-santé.

L'activité physique : une pratique efficace dans le parcours de soins.

BOUGER POUR GAGNER EN QUALITÉ DE VIE

L'activité physique (AP) est reconnue depuis 2011 comme une thérapeutique non médicamenteuse. Il est scientifiquement démontré que l'activité physique régulière et adaptée à l'état de santé d'une personne est efficace sur sa qualité de vie. Associée à la médecine curative, elle fait désormais partie intégrante du parcours de soins de la plupart des maladies chroniques.

Particulièrement bénéfique en ayant un impact sur la plupart des pathologies chroniques, on peut souligner notamment que :

- › L'activité physique est bonne pour le cœur, le corps et l'esprit. La pratique d'une activité physique régulière peut prévenir et aider à gérer les maladies cardiaques, le diabète de type 2 et le cancer. L'activité physique peut également réduire les symptômes de dépression et d'anxiété et améliorer la réflexion, l'apprentissage et le bien-être général.
- › Le renforcement musculaire est bénéfique pour tous. Les personnes âgées (de 65 ans et plus) devraient ajouter des AP qui mettent l'accent sur l'équilibre et la coordination et des exercices de renforcement musculaire, pour contribuer à prévenir les chutes et pour une meilleure santé.

LE SPORT SUR ORDONNANCE

Un cadre législatif permet, depuis la loi du 26 janvier 2016, à un médecin traitant de prescrire une activité physique adaptée à la pathologie, aux capacités physiques et au risque médical des patients atteints d'une affection de longue durée.

La loi n° 2022-296 du 2 mars 2022 visant à démocratiser le sport en France a élargi la prescription aux patients atteints de maladies chroniques ou présentant des facteurs de risques tels que le surpoids, l'obésité ou l'hypertension artérielle, et aux personnes en perte d'autonomie.

Elle a également élargi la liste des professionnels de santé habilités à prescrire de l'activité physique adaptée aux médecins spécialistes, les kinésithérapeutes pouvant eux renouveler une prescription.

INACTIVITÉ PHYSIQUE ET SÉDENTARITÉ : LE COMBO PERDANT

- › L'inactivité physique tue autant que le tabagisme. Entre quatre et cinq millions de décès pourraient être évités chaque année si la population mondiale était plus active physiquement.
- › Les comportements sédentaires : des impacts sanitaires indépendants du niveau d'AP.
- › Le seul fait d'être assis plus de 3h par jour est responsable de 3,8% des décès, toutes causes confondues et indépendamment du niveau d'activité physique. Le risque de mortalité augmente de façon plus marquée lorsqu'il dépasse 7h par jour (Chau et al., 2013) et il a été montré une augmentation de 85% de risque supplémentaires de mortalité cardiovasculaire pour 7h ou plus passées devant un écran par jour.

Pratiquer une activité physique quotidienne est bénéfique :

- **Pour la santé** : en diminuant le risque de développer pratiquement toutes maladies chroniques notamment les plus fréquentes. Associée à une alimentation équilibrée, elle permet de lutter contre l'obésité chez l'enfant comme chez l'adulte.
- **Pour la condition physique** : elle permet l'amélioration de l'endurance, des fonctions respiratoires et cardiaques. Elle augmente la force musculaire. Elle améliore la souplesse, l'équilibre et la coordination.
- **Pour le bien-être** : en améliorant la qualité du sommeil et les capacités cognitives, et en diminuant l'anxiété et les états dépressifs, elle contribue à l'amélioration de la qualité de vie et favorise l'intégration sociale.

JÉKA Formation

CONTACTS

Directeur

Franck ALLAIRE

f.allaire@jeka-formation.fr

Tél : 06 13 40 48 63

Responsable pédagogique

Hortense CLEMENT

h4consulting@outlook.fr

Tél : 06 84 35 44 14

Assistante administrative

Saousan ESSAID

contact@jeka-formation.fr

Tél : 07 71 92 92 52 / 87

www.jeka-formation.fr



JEKA FORMATION
route de Grenade
31840 Seilh

