

Entrainement hybride et santé (niveau 1)

Smart & Care

Be smart, take care

Pourquoi parler de l'impact de l'entrainement hybride sur la santé ?

L'entrainement hybride est aujourd'hui bien reconnu par les études scientifiques comme ayant un impact majeur sur la santé.

Il permet d'allonger la durée de vie, de limiter la dépendance avec l'âge, de maintenir une bonne santé mentale et de ralentir le déclin des fonctions cognitives.

Bien encadré, il est applicable à la majorité des individus, qu'ils soient atteints d'une pathologie cardio-vasculaire, métabolique, oncologique, respiratoire, ou uniquement porteurs de facteurs de risques de ces maladies.

Pourtant, d'après le dernier rapport ANSES de 2022, seuls 5% des français pratique un entrainement hybride, et un des freins à l'augmentation de ce chiffre est le manque de formation des professionnels de la santé et du sport-santé.

Objectifs et méthodes pédagogiques

- Connaître les composantes de l'entrainement hybride et ses bénéfices sur la santé humaine.
- Connaître le cadre réglementaire et sécuritaire de la pratique chez des individus porteurs de pathologie et/ou de facteurs de risques.
- Savoir mettre en place un entrainement hybride en fonction de la pathologie d'un individu.

Ces objectifs seront atteints par le biais d'un enseignement présentiel et de la mise en pratique autour de cas cliniques.

Plan de la formation

Séquence 1 : Contexte

- Sédentarité
- Cinétique de prévalence des maladies liées aux comportements de santé

Séquence 2 : Entrainement hybride

- Intérêt sur
 - La durée de vie
 - L'autonomie fonctionnelle
 - La santé mentale
 - La prévention de la démence
- Cadre réglementaire et sécuritaire de mise en route de la pratique

Séquence 3 : Recommandations de pratique de l'entrainement hybride sur la santé, et mise en place chez le patient :

- Sédentaire
- Obèse
- Diabétique
- Hypertendu
- Coronarien
- Vasculaire
- Après cancer
 - Du sein
 - Du poumon
 - Colo-rectal

Informations pratiques

Lieu : à définir ensemble

Dates : à définir ensemble

Durée : 12 heures

Tarif : 5000€ / session

Nombre maximal d'inscriptions : 10

Public cible :
professionnels de la santé et/ou du sport-santé

Contact par mail

contact@smartandcare.academy

Présentation du formateur



Le Dr Virgile PINELLI est médecin de rééducation, spécialisé en prescription d'activité physique.

Il est membre de la Crossfit Medical Society.

Il est l'auteur de plusieurs publications scientifiques sur les sujets de la rééducation par l'activité physique, de la motivation dans le soin.

Il enseigne l'intégration de l'activité physique dans les facultés de médecine de Toulouse et Montpellier, ainsi qu'à la faculté de STAPS de Toulouse.

Modalités d'évaluation

Evaluation des acquis à l'entrée et en fin de formation (QCM)

Validation de la formation

Délivrance d'une attestation de participation en fin de formation

www.smartandcare.academy

SAS Smart and Care – SIRET 931 787444 00013

12, rue Saint Hyacinthe 31500 Toulouse - Mail : contact@smartandcare.academy