

Référence de l'action :

Non applicable

Format : présentiel

Dates

17 et 18 mai 2025

Lieu: Crossfit Muret, 3 Rue Pierre de Fermat, 31600 Muret

Expert :

Dr. Virgile PINELLI

Public:

Professionnel du sport (CQP, BPJEPS, licence/master STAPS)

Prix: 400 €

Nombre max de place: 16

Durée: 14h (deux journées)

Prises en charges possibles:

Eligible FIF-PL

Niveau de satisfaction:

NA

Renseignements et inscriptions:

contact@smartandcare.academy

* Pour toute question sur l'accessibilité de la formation en cas de handicap, nous contacter par mail (contact@smartandcare.academy)

Pré requis: être titulaire ou étudiant (année en cours) d'un diplôme d'études sportives

Résumé :

L'entraînement 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 entraînement 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 pédagogiques :

- Connaître les composantes de l'entraînement 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 entraînement 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.

Référence de l'action :

Non applicable

Format : présentiel

Dates/ Date limite d'inscription

A définir

Lieu: A définir

Expert :

Dr. Virgile PINELLI

Public:

Professionnel du sport (CQP, BPJEPS, licence/master STAPS)

Prix: 400 €

Nombre max de place: 16

Durée: 14h (deux journées)

Prises en charges possibles:

Eligible FIF-PL

Niveau de satisfaction:

NA

Renseignements et inscriptions:

contact@smartandcare.academy

* Pour toute question sur l'accessibilité de la formation en cas de handicap, nous contacter par mail (contact@smartandcare.academy)

Déroulé de la formation

Jour 1 - Matin

Pourquoi l'entraînement hybride est-il le meilleur pour la santé ?

Bases de connaissances en santé pour un coach sportif
Screening initial des adhérents: comment identifier les profils à risque et que faire en leur présence ?

Jour 1 – Après-midi

Principes d'adaptation des exercices
Pathologies fréquentes en 2025 : vue d'ensemble

Jour 2 – Matin

Situations et adaptations spécifiques :

- Maladies cardio-vasculaires
- Maladies respiratoires
- Diabète
- Santé mentale

Jour 2 –Après-midi

Situations et adaptations spécifiques :

- Sédentarité
- Vieillesse

Créer un programme d'entraînement hybride et santé du macro-cycle au micro-cycle

Méthodes pédagogiques :

Enseignement présentiel

Modalités d'évaluation :

Test de positionnement à l'entrée
QCM

Délivrance d'une attestation de fin de formation