

SPORT ET TROUBLES MUSCULOSQUELETTIQUES

DUREE
7 HEURES

FORMATION
PRESENTIEL

PRIX
500 € HT/*part. interentreprise*

PREREQUIS
- Accueil et prise en charge de public atteint de T.M.S

PUBLICS :

- Personnel d'établissement sportifs privés (salle de sport, remise en forme, club de sport adapté…)
- Coachs sportifs, Personal Trainer, éducateurs sportifs indépendants
- Fédérations, lignes et comités sportifs
- Structures départementale ou régionales déployant des projets Sport-Santé

SATISFACTION :

Taux de satisfaction année 2025 : 94%
(Mesuré auprès de 210 participants sur 58 sessions – Taux de retour : 42%)

OBJECTIFS :

A l'issue de la formation, les participants pourront mieux appréhender la prise en charge sportive de public atteint de T.M.S. Ils seront en mesure de :

- ✓ Connaître et comprendre l'association activité physique et TMS
- ✓ Maîtriser, assurer et sécuriser la prise en charge de pratiquants atteints de TMS
- ✓ Concevoir et mettre en œuvre un cycle d'entrainement et d'activité physique adapté



FORMATEURS ET INTERVENANTS :

Coach sportif, préparateur physique, EAPA, expert métier, médecin spécialisé en pratique sportive avec une expérience significative et reconnue dans le secteur du sport et du fitness.

DUREE DE LA FORMATION :

Parcours de 7 heures : l'intégralité des heures sont effectuées en présentiel comprenant 1H de cas pratiques, mises en situations et autres exercices.

MOYENS PEDAGOGIQUES :

- Espace dédiée à l'accueil et l'animation de la formation
- Document et supports de formation projetés ou partagés
- Questionnaire de validation des acquis personnalisés
- Cas pratiques et mises en situations (avec corrections)
- Remise de supports pédagogiques pendant la formation

MODALITES D'ACCES ET D'INSCRIPTION :

Les dates des sessions sont disponibles sur demande auprès de notre équipe.

Pour toute inscription ou renseignement, nos équipes sont joignable par mail à contact@formation-formu.fr ou par téléphone au 04 73 28 87 78.

Certaines sessions sont programmées à l'avance selon un planning établi, cependant nous pouvons en organiser à la demande en fonction des conditions et de chaque situation. Après avoir pris contact avec notre équipe, les délais d'accès à la formation sont rapides. Prévoir un délai d'organisation et de mise en place de 30 jours maximum. L'effectif par session est de 4 à 10 participants.

FORM'U est un organisme de formation agréé, déclaré à la DREETS, Datadocké et certifié processus QUALIOPI pour ses actions de formation. Quelle que soit votre situation professionnelle, une prise en charge par un OPCO (ou autre) est possible. Renseignez-vous. Si vous êtes en situation de handicap, vous pouvez prendre contact avec notre référent : Guillaume MARCINIAK, joignable au 04 73 28 87 78.

EVALUATION :

Un questionnaire de positionnement est soumis à chaque participant avant l'entrée en session de formation. Au cours de la formation, une feuille de présence est signée à la demi-journée et par participant.

La formation est sanctionnée par une évaluation finale (notée de 1 à 10) et par des mises en situations permettant de valider les acquis en fin de formation.



PROGRAMME :

CONTEXTE AUTOUR DES PRINCIPAUX TROUBLES MUSCULOSQUELETTIQUES (2 heures)

- Définition et caractéristiques des TMS
- Découverte des principaux TMS encadrées en activité physique adaptée
- Lexique et connaissances physiologiques autour des troubles ou limitations fonctionnelles
- Appréhender les particularités et les spécificités
- Liens et causes des TMS
- Facteurs favorisants et déclenchants
- Orientation, tendances et évolutions de cette maladie
- Synthèse bénéfices/risques de la pratique sportive encadrée

PARCOURS DE SOIN DU PRATIQUANT (3 heures)

- Public atteints
- Acteurs du parcours de soins
- Environnement médical et sportif des pratiquants
- Vie quotidienne et incidence
- Traitement préventif et médicamenteux
- Intérêt de la pratique d'activité physique
- Prévenir les symptômes et effets de la maladie

PRISE EN CHARGE DES PRATIQUANTS (2 heures)

- Quelle prise en charge des pratiquants
- Recommandations générales
- Conception d'un cycle sportif adapté
- Contenu d'un programme sécurisant
- Règles et précautions liées à la pratique
- Exercices en groupe

(Les points présentés ci-dessus sont communiqués à titre informatif et seront susceptibles de légèrement varier selon les attentes des participants).