



efFORMip
FORMATION



Activités physiques et sportives sur prescription médicale

Le dispositif de formation
efFORMip pour les intervenants sportifs

Notre promesse ?

*Plus qu'une formation, l'expertise et le soutien
d'un réseau de professionnels au service de la lutte contre l'inactivité
physique et la sédentarité des porteurs de pathologies chroniques.*

L'activité physique peut faire partie intégrante du traitement des patients porteurs de pathologies chroniques. Mais comment **encadrer la pratique** d'un patient bénéficiaire d'une prescription médicale ? Comment l'accueillir dans sa structure pour une pratique **en toute sécurité** ? Comme **l'intégrer à un groupe** et contribuer à **pérenniser** sa pratique ?

Précurseur dans le champ du « sport santé », l'association effFORMip agit depuis 2005 pour promouvoir et développer la prescription d'activités physiques et vous propose aujourd'hui de participer à un **protocole innovant pour favoriser l'activité physique des porteurs de pathologies chroniques** :

1. Une **formation à l'encadrement d'activités physiques sur prescription**
2. L'encadrement de la **pratique régulière** (2 séances par semaine), adaptée et sécurisée de patients inclus par les médecins formés effFORMip
3. La participation au **programme d'accompagnement** d'effFORMip incluant un soutien financier (forfait de 100€ pour l'inscription dans la structure sportive) et motivationnel maximisant les chances d'adopter durablement un mode de vie plus actif
4. La réalisation des **tests d'évaluation de la condition physique** pour les patients inclus.

Formation effFORMip

Module 1 : Prescrire l'Activité Physique

Contenu :

1. Pourquoi prescrire de l'activité physique ?
2. Les outils effFORMip pour la prescription et l'accompagnement des patients
3. La motivation du patient
4. La prescription de l'activité physique : pyramide / outils / apprentissage par problèmes
5. Les recommandations et restrictions pour les pathologies métaboliques et ostéoarticulaires
6. Activité physique : illustration de l'adaptation d'une pratique

Public cible :

Médecins,
intervenants sportifs,
autres professionnels de
santé

Volume horaire :

7h de formation réparties
sur une journée (9h-18h)

Module 2 : Encadrer l'Activité Physique prescrite par le Médecin

Contenu :

1. Tests d'évaluation de la condition physique
2. Activité physique en pratique : renforcement musculaire, souplesse, équilibre, aérobic
3. La séance à conseiller en autonomie
4. Le patient effFORMip : aspects administratifs, pédagogie différenciée, pérennisation de l'activité

Public cible : Intervenants
sportifs

Volume horaire :

7h de formation réparties
sur une journée (9h-18h)

Module 3 : Approfondir la prescription et sa mise en œuvre

Contenu :

Approfondissement de la prescription d'activités physiques pour des pathologies spécifiques : métaboliques, rhumatologiques, liées au vieillissement, cancers ...

1. Description des pathologies et données épidémiologiques
2. Recommandations d'activité physique détaillées
3. Deux cas cliniques avec :
 - ✓ Prescription médicale
 - ✓ Adaptation de la pratique
 - ✓ Questions / réponses

Public cible :

Médecins, et autres professionnels de santé ayant suivi le module 1.
Intervenants sportifs ayant suivi les modules 1 et 2

Volume horaire :

6h (2 x 3h en soirée ou le samedi matin)
2 sessions à choisir parmi les 4 programmées chaque année

Les éducateurs sportifs « formés effORMip »

Un intervenant sportif est **considéré « formé effORMip »** après avoir suivi les **modules 1 et 2** et **deux sessions au choix du module 3**. Les intervenants sportifs en cours de formation peuvent commencer à recevoir certains patients après avoir suivi les modules 1 et 2 sous réserve de suivre les deux sessions prévues du module 3 dans l'année.

Le rôle de l'intervenant sportif dans le protocole effORMip est essentiel :

- Accueil du patient au sein de sa structure sportive : séance découverte, inscription
- **Deux séances encadrées** par semaine
- En complément, **une séance en autonomie conseillée** chaque semaine
- Intégration du patient dans le groupe (pédagogie différenciée, adaptation de la pratique)
- Réalisation des **tests d'évaluation de la condition physique** (au moins au début et à la fin de la prise en charge effORMip)
- Participation au suivi motivationnel du patient
- Échanges avec effORMip et/ou le médecin prescripteur si besoin
- Incitation à la **pérennisation** de la pratique

effORMip oriente exclusivement les patients vers des intervenants sportifs exerçant dans le **milieu associatif** ou dans des **collectivités territoriales**.

Les avantages pour les intervenants sportifs effORMip et les patients :

- Prise en charge de la **consultation d'inclusion** (35€)
- **Soutien financier** pour l'adhésion sportive (100€)
- **Accompagnement sportif et motivationnel** pendant toute une saison sportive
- **Pérennisation : autour de 70%** des patients inclus pratiquent toujours une activité physique régulière 6 mois après la fin de l'accompagnement effORMip

Calendrier

DATES	MODULES	THÈMES	LIEUX
21 février (soirée)	3	Pathologies rhumatologiques	Toulouse (31)
21 mars (soirée)	3	Cancers	Toulouse (31)
25 avril (soirée)	Spécifique	Module effORMip pour médecins	Toulouse (31)
17 mai	1	Prescrire l'activité physique	Montpellier (34)
18 mai	2	Encadrer l'activité physique prescrite par le médecin	Montpellier (34)
14 juin	1	Prescrire l'activité physique	Toulouse (31)
15 juin	2	Encadrer l'activité physique prescrite par le médecin	Toulouse (31)
05 juillet	1	Prescrire l'activité physique	Montpellier (34)
06 juillet	2	Encadrer l'activité physique prescrite par le médecin	Montpellier (34)
20 septembre	1	Prescrire l'activité physique	Toulouse (31)
21 septembre	2	Encadrer l'activité physique prescrite par le médecin	Toulouse (31)
28 septembre (matinée)	Spécifique	Module effORMip pour médecins	Montpellier (34)
12 octobre (matinée)	3	Pathologies liées au vieillissement	Toulouse (31)
07 novembre (soirée)	3	Pathologies métaboliques	Montpellier (34)
21 novembre (soirée)	3	Pathologies rhumatologiques	Toulouse (31)
07 décembre (matinée)	3	Cancers	Montpellier (34)

Inscriptions

Renseignements et pré-inscriptions

05 82 08 52 88

ludivine.ruffel@efformip.fr

www.efformip.fr

Tarification

Bénévoles, chômeurs 100€

Salariés financement employeur 200€

Salariés financement OPCA 500€

Association effORMip
Hôpital La Grave
2, place Lange – TSA 60033
31 059 Toulouse Cedex 9
05 61 77 85 37 • contact@efformip.fr • www.efformip.fr
N° SIRET : 48267689700028
N° Organisme de formation : 73310647631

