

# CCP – Concevoir un programme d'activités physiques et sportives adaptées (ALD /maladies chroniques)

Durée : 42 heures – 6 jours (7h/jour)

## Jour 1 (7h) – Cadre et bases de l'APA

- Présentation de la formation
- Contexte réglementaire : définitions, sport sur ordonnance, état des lieux
- Séance d'activité physique adaptée : observation/expérience + analyse

## Jour 2 (7h) – Maladies chroniques et recommandations

- Les maladies chroniques
- Recommandations OMS
- Recommandations HAS : cardio, renforcement, équilibre, souplesse, respiration

## Jour 3 (7h) – Facteurs psycho-sociaux et accompagnement

- Impact psychologique des maladies chroniques
- Motivation et accompagnement vers un mode de vie plus actif
- Entretien avec le pratiquant : outils, posture professionnelle, théorie du changement

## Jour 4 (7h) – Réseau, orientation et tests

- Réseaux du territoire : maison sport-santé, CPTS, CCAS...
- Tests de condition physique : pourquoi, comment, analyse

## Jour 5 (7h) – Construction et mise en situation

- Construire un programme d'activités physiques adaptées : séance, programme, accompagnement
- Préparation et mise en situation avec public réel : tests, animation de séquences, évaluer la séance

## Jour 6 (7h) – Éducation à la santé et évaluation

- Éducation à la santé : repères (ex : Charte d'Ottawa), association de patients

- Évaluer un programme d'activité physique adaptée : analyse et bilan des tests, fiche de synthèse des séances