

FORMATION SPORT SANTÉ

ADAPTER SES COMPORTEMENTS
POUR AMÉLIORER SA SANTÉ

La Ligue Sport Adapté Occitanie propose une formation à destination des travailleurs d'ESAT.

La finalité est de permettre aux participants de mieux appréhender les notions de santé, de nutrition, et d'activité physique, dans l'optique d'acquérir des comportements favorables à leur bien être.

*A chacun
son défi !*



LE SPORT ADAPTÉ, DE QUOI PARLE-T-ON ?

La Ligue Sport Adapté Occitanie, organe déconcentré de la Fédération Française du Sport Adapté, reconnue d'utilité publique, a délégation du Ministère en charge des sports pour organiser, animer, coordonner, assurer l'accessibilité à la pratique des APSA auprès des personnes en situation de handicap mental et psychique.

DESCRIPTIF DE LA FORMATION

La ligne directrice de cette formation est construite autour de la question suivante :

Comment prendre soin de mon corps, savoir me maintenir en santé et en sécurité tant dans ma vie professionnelle que dans mon temps libre (vie quotidienne et loisirs) ?

Au cours de ces journées de formation, nous allons questionner nos représentations en matière de santé, de nutrition, et d'activité physique.

Puis nous consacrerons un temps de réflexion autour des notions de sédentarité (comment lutter contre) et d'activité physique (comment la pratiquer et l'adapter à nos besoins).

Les modalités pédagogiques s'articulent autour de trois axes :

- Apport de connaissances via des contenus ludo-éducatifs ;
- Découverte de pratiques ;
- Temps d'échanges et partages sur ses représentations.

OBJECTIFS DE LA FORMATION

Formation des travailleurs d'ESAT :

- Être acteur de sa santé ;
- Envisager l'activité physique sous un nouvel angle ;
- Acquérir des connaissances pour mieux comprendre son corps ;
- Appréhender les notions de bases en nutrition.



Réunions avec les professionnels d'établissements:

- Bilan de la session de formation réalisée auprès des travailleurs;
- Présentation des outils utilisés;
- Sensibilisation aux rôles que doivent jouer les professionnels pour garantir la pérennisation de cette action.

MODALITÉS & DÉROULÉ DE LA FORMATION



INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES

- Le seul prérequis pour participer à cette formation est d'être travailleur en ESAT ou un professionnel encadrant.
- Ces formations demandent un temps de préparation avant sa mise en place (logistique, adaptation aux bénéficiaires...), c'est pourquoi un délais minimum d'un mois est nécessaire entre la préinscription et la date d'intervention.
- Un entretien de planification sera réalisé en amont afin d'aborder les éventuels besoins des stagiaires.
- Une auto-évaluation finale et initiale des connaissances seront réalisées

Pour plus d'informations sur cette offre de formation, n'hésitez pas à contacter la Ligue Sport Adapté Occitanie :