

MODULE « SPORT-SANTE »

Intervenants :

Société Physicare – Organisme de formation spécialisé en prévention santé et mieux-être.

OBJECTIFS

⇒ *Impulser, intégrer, valoriser et évaluer une démarche Sport-Santé avec les référentiels de l'Education Physique et Sportive, la Prévention Santé Environnement et la Prévention des Risques liés à l'Activité Physique*

CONTENUS PEDAGOGIQUES ASSOCIES

➤ Module 1 : Les généralités sur le sport-santé en lien avec la PSE

- Présenter le sport-santé de manière institutionnelle et généraliste
- Aborder la thématique du capital santé
- Présenter, communiquer, observer, questionner et recueillir les éléments de la santé
- Présenter, aborder la thématique de l'activité physique dans le milieu professionnel de manière généraliste

➤ Module 2 : L'évaluation, l'observation et la conscientisation

- Diagnostiquer à l'aide d'un circuit training l'état de forme et de condition physique des apprentis
- Proposer des outils d'évaluations personnalisés et valorisant de la santé et suivre sur un observatoire intégrant l'adaptabilité de l'apprenti avec son temps d'entreprise et en centre de formation
- Aborder les freins et les leviers à la pratique sportive
- Aborder les contraintes-métiers liées à leurs spécificités
- Personnaliser les évaluations en fonction des métiers

➤ Module 3 : L'EPS au service de l'apprenti, du sport-santé et de l'insertion professionnelle

- Proposer des outils du sport-santé et de la prévention du capital humain
 - Aborder la dimension mentale
 - Aborder les outils mentaux
 - Présenter et pratiquer des activités à haute intensité avec le cross-training (HIIT, Tabata) comme support de pratique facilitant et valorisant le travail en binôme ou groupe (4H avec pratiques)
 - Présenter et pratiquer les activités de pleine nature pour développer l'adaptabilité et se confronter à l'évolution en milieu incertain
 - Présenter et pratiquer des activités d'opposition comme la boxe éducative pour développer la coopération, la collaboration, la confiance en soi et la gestion émotionnelle (4H avec pratiques)
 - Présenter et pratiquer les activités artistiques pour développer la confiance en soi, le rapport à l'espace et au corps
- ⇒ Appui sur des programmes nationaux comme le PNNS

➤ **Module 4 : Participer, co-construire, s'impliquer dans un projet sport-santé sur « bouger c'est bon pour moi, nous »**

- Participer à des rencontres ANDSA (à définir) dans un objectif de pratiquer, rencontrer, découvrir
- Participer, co-construire un événement sport santé liant le CFA, l'apprenti et l'entreprise dans l'année
- Échanger avec des sportifs/ves de haut niveau dans le cadre de rencontres ou de découvertes
- Sensibiliser au handicap ou à la différence grâce à des interventions sous forme d'ateliers ou de partenariats
- Développer des passerelles entre le monde scolaire et le mouvement sportif
- Mettre en place des sections sports études et métiers
- Relever des défis dans l'établissement et en dehors
- Proposer de participer et communiquer sur des manifestations sportives locales
- Valoriser et encourager les événements sportifs et les participations des apprenants à des manifestations sportives
- Intégrer son projet dans le projet d'établissement et le projet pédagogique d'EPS