

## Catalogue des stages entreprises et de la formation continue en journée

### Activité physique et sportive, alimentation adaptée

Présentation

#### Public, conditions d'accès et prérequis

- Tous les professionnels impliqués dans le domaine de la promotion et prévention à la santé : médecins, cadres de santé, infirmiers, diététiciens, aides-soignants, chefs de projet, chargés de prévention, éducateurs sportifs...
- Travaillant en institution, en collectivité locale ou territoriale, dans le secteur hospitalier ou en libéral

#### Objectifs

- Être capable de promouvoir des comportements favorables à la santé en termes d'alimentation et d'activité physique.
- Évaluer les capacités et motivations de son public.
- Savoir faire prendre conscience et donner les moyens d'agir aux individus
- Etre en mesure de proposer une alimentation adaptée pour des personnes pratiquant une activité physique ou sportive

#### Méthodologie et outils

- Analyse des pratiques des participants, fixation d'objectifs et d'actions d'amélioration.
- Appui sur l'expérience des participants, partage d'expériences et travail sur les référentiels de pratiques et outils utilisés par chacun.
- Mises en situation concrètes par la réalisation d'un inventaire des procédures en place et amélioration de celles-ci.
- Études de cas cliniques.

#### Voir aussi les formations aux métiers de

#### Voir aussi les formations en

[Santé publique](#)  
[Politique de santé](#)  
[Nutrition](#)

Programme

#### Programme

##### Jour 1 : Promotion de l'activité physique

- Définition, rappels de la physiologie de l'exercice physique et moyen d'évaluation.
- Bénéfices de l'activité physique pour la santé en général et dans le cas de pathologies chroniques.
- Facteurs influençant le niveau habituel d'activité physique.

- Repères de pratique de l'activité physique en lien avec le PNNS.
- Recommandations spécifiques selon les publics (personnes malades, en situation de précarité, personnes âgées.....) et les niveaux d'activité (sédentarité, activité à renforcer.....).
- Évaluation des capacités et de la motivation des patients pour la prise en charge d'actions.
- Outils de liaison et ressources locales.

### Expériences de situation pratique

- Mises en situation concrètes par le partage d'expériences, recensement d'activités, idées et conditions de mises en place.

## Jour 2 : Alimentation adaptée

- Alimentation et santé : risques et bénéfices.
- Recommandation par groupes d'aliments
- Recommandations pour des personnes pratiquant une activité physique ou sportive

---

### Informations pratiques

## Contact

Par téléphone : 33.(0)3.83.85.45.37 - par e-mail : [contact@cnam-istna.fr](mailto:contact@cnam-istna.fr)

## Centre(s) d'enseignement

[Centre Cnam Paris](#)

## Complément lieu

292 rue Saint-Martin, 75141 Paris Cedex 03  
Conservatoire national des arts et des métiers Paris

[Agrandir le plan](#)

## Session(s)

du 22 septembre 2021 au 23 septembre 2021

---

### Code Stage : EDU9

#### Tarifs

784 euros TTC

#### Nombre d'heures

14 heures

**22 septembre 2021 - 23 septembre 2021**

## Session(s)

22 et 23 septembre 2021  
21 et 22 septembre 2022

[>>> S'inscrire <<<](#)

[>>> S'inscrire <<<](#)

<https://formation-entreprises.cnam.fr/activite-physique-et-sportive-alimentation-adaptee--1003679.kjsp?RH=14044600>