



CONTINUING
EDUCATION

HEALTH &
LIFE SCIENCES

HELSci



CERTIFICAT INTERUNIVERSITAIRE ACTIVITÉS PHYSIQUES ET PRÉVENTION SANTÉ

Une formation qui répond à un besoin de société dans les domaines de la santé et de l'activité physique.



PRÉSENTATION

L'**activité physique**, associée à une alimentation équilibrée, est actuellement le **meilleur moyen de prévention de l'apparition, de l'aggravation et de la récurrence de certaines maladies chroniques** telles que l'obésité, l'hypertension, le diabète, l'insuffisance cardiaque ou respiratoire, le cancer, etc.

L'activité physique permet également de ralentir les effets négatifs du vieillissement.

Le nombre de seniors, de sujets sédentaires, de personnes en surpoids et atteintes de pathologies est en constante augmentation dans notre société moderne. **Prendre en charge ce public et lui proposer une activité physique adaptée nécessite des compétences particulières.**

En formant des professionnels capables de **concevoir et de mettre en œuvre des programmes d'activités physiques adaptés**, sécurisants et progressifs, notre formation répond à un besoin de société.

OBJECTIFS

1. Aborder les différents aspects indispensables à une **prise en charge adaptée du public visé** : adaptations physiologiques à l'exercice, spécificités de chaque public, évaluations des facteurs de risque et du niveau initial, programmation d'activités physiques adaptées...

2. Former des professionnels capables de concevoir et de mettre en œuvre des **programmes d'activités physiques sécurisants, progressifs et adaptés** pour les seniors, les personnes en surpoids, présentant des troubles métaboliques, des limitations cardio-respiratoires, ayant eu un cancer, des problèmes de dos....

PUBLIC VISÉ

- Porteurs d'une licence en éducation physique ou STAPS;
- Porteurs d'un master en éducation physique;
- Kinésithérapeutes;
- Médecins;
- L'accès est également possible sur base d'une expérience professionnelle suffisante (à l'appréciation du jury).

HORAIRE ET LIEU(x)

- ULB Campus Erasme (13 jours)
1070 - Bruxelles

- Université de Reims (1 jour)
UFR Staps - 51687 REims

- En journée, les jeudis, vendredis et samedis (14 jours répartis sur une année).

Les dates et horaires exacts sont communiqués sur notre site.

DROITS D'INSCRIPTION

- Tarif normal : 1500 euros
- Tarif personnel ULB et Erasme : 1200 euros
- Tarif étudiants ULB : 1100 euros
- Autres tarifs : sur demande



PROGRAMME

MODULE 0 - BASES DE PHYSIOLOGIE ADAPTÉE À L'ACTIVITÉ PHYSIQUE - 3 JOURS

Ce module doit être suivi si nécessaire sur base de votre dossier d'admission ou si vous désirez le suivre en plus du certificat.

MODULE 1 - RECONDITIONNEMENT PHYSIQUE ADAPTÉ, APPROCHE MOTIVATIONNELLE ET CONSEILS NUTRITIONNELS - 5 JOURS

- Reconditionnement physique adapté;
- Notions de dépense énergétique, conseils nutritionnels;
- Evaluations adaptées;
- Programmation d'activités physiques pour les personnes peu actives et présentant éventuellement des facteurs de risque;
- Particularités de l'enfant et de la personne âgée;
- Approche motivationnelle.

MODULE 2 - RENFORCEMENT, TRAVAIL POSTURAL ET PRÉVENTION DOS - 3 JOURS

- Education posturale et apprentissage des placements corporels;
- Analyse des contraintes et approche ergonomique des gestes quotidiens et sportifs;
- Equilibre stabilité;
- Approche critique de différentes méthodes « en vogue ».

MODULE 3 - ACTIVITÉS PHYSIQUES ADAPTÉES AUX PATIENTS AYANT EU UN CANCER (PENDANT ET APRÈS LES TRAITEMENTS) - 1 JOUR

- Traitements du cancer et effets secondaires;
- Bénéfices de l'activité physique en prévention;
- Programmes adaptés et précautions éventuelles;
- Cas pratiques

MODULE 4 - ACTIVITÉS PHYSIQUES ADAPTÉES AUX PERSONNES PRÉSENTANT OU AYANT PRÉSENTÉ DES LIMITATIONS CARDIO-RESPIRATOIRES ET VASCULAIRES - 2 JOURS

- Pathologies cardiaques et mort subite ;
- Evaluation de l'aptitude physique spécifique à la cardiologie;
- Bienfaits cardio-vasculaires de l'activité physique;
- Pathologies vasculaires et prise en charge médicale;
- Pathologies respiratoires et évaluation de l'aptitude physique spécifique;
- Activité physique chez le sujet ayant eu des troubles respiratoires ou cardiaques;
- Cas pratiques.

MODULE 5 - ACTIVITÉS PHYSIQUES ADAPTÉES AUX PATIENTS SOUFFRANT DE SURCHARGE PONDÉRALE ET/OU DE TROUBLES MÉTABOLIQUES - 2 JOURS

- Prise en charge de l'obésité par l'activité physique chez l'adulte et l'enfant;
- Activité physique et diabète;
- Physiopathologie à l'effort;
- Cas pratiques.

MODULE 6 - CAS PRATIQUE & STAGES OPTIONNELS

Ce module permettra d'évaluer si l'étudiant a intégré les compétences nécessaires à la prise en charge du public visé à travers les différents modules.

Le programme détaillé est accessible sur notre site internet.

INFOS ET INSCRIPTIONS

HeLSci Campus Erasme

808, route de Lennik

B-1070 Anderlecht (CP 662)

M. : formcont.polesante@ulb.ac.be

T. : 02/555 85 17

W. : <http://www.ciapps.eu>

PARTENAIRE

