

# SPORT ET SANTE :

## Quand addictions et déséquilibres s'en mêlent...

---

La santé est au cœur des débats actuels : soucis actuels : soucis d'alimentation face à l'obésité, hygiène de vie et pratique sportive, sport sur ordonnance,... Comment et sur quoi s'interroger pour prendre en compte sa santé dans une vision globale de vie ?

### Objectifs de la formation

- Connaître ses besoins, apprendre à écouter son corps
- Adopter des pratiques saines et équilibrées, être conscient des risques
- Découvrir les pratiques sportives associées à une conduite respectueuse de son corps et de ses besoins
- Découvrir des pratiques de santé diversifiées et intégrées

### Méthodes et moyens pédagogiques

- Méthodes actives : exposés suivis de questions-réponses et d'échanges avec les participants, cas pratiques.
- Remise d'un support pédagogique.
- Exercices pratiques faciles à reproduire

### Méthodes et moyens pédagogiques

- Méthodes actives :
  - Portrait chinois pour que tous les participants puissent faire connaissance de manière ludique
  - Photo langage
  - exposés suivis de questions-réponses et d'échanges avec les participants
  - échange sur des cas pratiques sur la base de proposition des participants.
  - Initiation à la sophrologie : exercices pratiques
- Moyens pédagogiques
  - Schémas, dessins supports vidéos.
  - Remise, à l'issue par mail, d'un support pédagogique comportant tous les éléments présentés lors de la formation.

### Pré-requis

- Aucun pré-requis n'est nécessaire, être intéressé par la thématique suffit.
- L'objectif de la formation est de permettre d'acquérir les bases d'une conduite saine avec son corps.

### Evaluation

- Evaluation de la formation par les participants. (tour de table + questionnaire évaluation)
- Remise d'une attestation de fin de formation.

### Public

- Volontaires en service civique et plus particulièrement ceux qui sont intéressés par la thématique.

## **Programme détaillé**

### **Matin**

Tour de table présentation

Addictions Conduites à risque et Dopage (drogues, alcool, tabac, etc...)

A) Description chiffres Contexte Concepts

B) Phénomène d'addiction QQQQCP

Sommeil : études de cas

### **Après-midi**

Alimentation Vie Quotidienne

Mon repas mon assiette : retour sur le repas de midi

Lien avec le sport : préparation récupération performance

Pratiques sportives diversifiées et intégrées et apport pratique complémentaire)

(muscultation, fitness, zumba, Qi Gong, yoga et sophrologie, etc...)

Exercices de sophrologie et de respiration

Bilan de la journée et évaluation

### **Intervenantes**

Mme Aurélie LOEWERT

Fonction : Psychologue et Formatrice

Expérience (s) : Spécialisée en détection et prise en charge des traumatismes. 10 années d'expérience en tant que consultante dans le milieu associatif, et en tant que chargée de ressources humaines en entreprise privée.

Diplôme (s) : Master en psychologie

Mme Sophie GERVASON

Fonction : Agent de développement en milieu associatif sportif, Cheffe de projet et Formatrice

Expérience (s) : Responsable du Service Civique ; Conceptrice des formations civiques et citoyennes depuis 2011 ; Formatrice pour l'Institut Régional de Formation du Football sur différentes thématiques (Communication dont Gestion de conflit, Connaissance de l'association, Méthodologie de Projet, Fonction Employeur, etc...).

Diplôme (s) : Brevet d'Etat d'Educateur Sportif 1<sup>er</sup> niveau mention Football, Master en sociologie et management du sport, Formation de Formatrice