



PREVENIR L'INFLAMMATION DANS LES PRATIQUES SPORTIVES

Fiche formation

Objectif général

Perfectionnement, élargissement des compétences

Afin d'assurer la participation et l'obtention du résultat optimum aux compétitions, l'appropriation de bonnes pratiques de la gestion des responsables du déclenchement de l'inflammation est l'attitude incontournable menant à l'atteinte de l'objectif.

Vous serez en mesure de construire une fiche pratique de prévention de l'inflammation.

Durée : 7 heures. De 9h00 à 12h30 et de 13h30 à 17h00

Tarif inter-entreprise : 550€

Nombre de participants : minimum 3, maximum 8

Délais d'accès : 45 jours

Tarif intra-entreprise : 1550€

Nombre de participants : minimum 2, maximum 8

Délais d'accès : 45 jours

Tarif particulier individuel : 800 €

Délais d'accès : 45 jours

Pour qui :

- Amateurs et professionnels du sports, entraîneurs et sportifs de haut de niveau
- Accessible aux sportifs en situation de handicap
- Etudiants
- Mineurs sur autorisation du responsable légal

Pré-requis :

- Parler et écrire le français.
- Mineur sur autorisation du représentant légal.
- En amont de la formation, un entretien téléphonique et/ou un test de positionnement avec le participant est effectué.





PREVENIR L'INFLAMMATION DANS LES PRATIQUES SPORTIVES

Objectifs et contenu :

Jour 1 :

De 8h30 à 12h30 et de 13h30 à 16h30

- Identifier les marqueurs caractérisant le processus : répertorier les marqueurs de l'inflammation à partir de cas étudiés, saisir la signification de la définition de l'inflammation.
- Nommer les causes responsables du déclenchement de l'inflammation
- Identifier les différents types d'inflammations : distinguer les phases de la chronologie de l'inflammation, énumérer les composants essentiels de la récupération, découvrir les modulateurs intervenant dans la réponse immunitaire, découvrir la notion de PRAL
- Énumérer les différents composants à mettre en place dans la vie quotidienne pour limiter le déclenchement de l'inflammation.
- Présenter votre fiche de bonnes pratiques limitant le déclenchement du processus d'inflammation.

Évaluation de la satisfaction :

Les attentes des participants seront identifiées en début de formation par un tour de table. Un bilan de la journée de formation sera effectué à chaud et à l'oral, à la fin de l'intervention, auprès des participants.

Un questionnaire de satisfaction sera à remplir par chaque participant à la fin de la formation.

Évaluation des Capacités développées/connaissances acquises en lien avec cette formation(s) :

Un état des connaissances des participants sera réalisé en amont de la formation.

Une évaluation sera intégrée en continu tout au long de la journée, par la réalisation d'exercices, la sollicitation des apprenants et l'observation de leur travail.

Une évaluation finale sera effectuée à l'issue de la journée de formation à l'aide d'exercices/cas pratiques. La correction sera réalisée en séance.

Évaluation à froid :

Trois mois après la formation, afin de s'assurer de l'appropriation du contenu de la formation, une évaluation par échange téléphonique sera fixée.

