

## Action de formation

# Anatomie et physiologie pour intervenants en activité physique ou psychocorporelle. Les fondamentaux

## OBJECTIFS DE FORMATION

- Transposer dans sa pratique professionnelle les connaissances acquises
- Analyser le fonctionnement de « la machine humaine »
- Définir les notions d'anaérobie alactique et lactique

## PUBLIC

Tout public ayant suivi un cursus dans les activités physiques ou psychocorporelles

## PRE-REQUIS

Posséder un ordinateur et disposer d'une connexion internet  
Savoir utiliser l'outil internet

## MODALITES ET DELAIS D'ACCES

Nous envoyer la fiche d'inscription complétée  
Inscription 10 jours avant la date de la formation.

## MODALITES DE SUIVI D'EXECUTION

Feuille de présence  
Exercice pratique entre les séances  
Attestation de fin de formation

## MOYENS PEDAGOGIQUES

Méthode pédagogique : L'intervenant s'appuiera sur un modèle pédagogique andragogique. Ainsi, il alternera méthode magistrale, participative, démonstrative, interrogative et ludique.

Moyens pédagogiques :  
transmission de supports  
travaux dirigés à distance  
utilisation d'une application de visioconférence

## MODALITES D'EVALUATION DES ACQUIS

- QCM en début et fin de formation
- échanges verbaux avec le(s) stagiaire(s)
- questionnaire « à chaud » individuel complété par le stagiaire

## DUREE DE L'ACTION

7 heures décomposées en 2 séances de 3 heures (de 9H00 à 12H00)  
+ 1 heure intermédiaire (en fin d'après-midi)

## DATES

- 03 et 05 mai 2021
- 02 et 09 juin 2021

## LIEU

---

Formation à distance

## EFFECTIF

---

2 personnes minimum – 14 personnes maximum

## TARIF

---

Coût pédagogique : 210 € net de taxes par personne

## INTERVENANT

---

Mr François SANTONI

Préparateur physique certifié, 30 ans d'expérience. Diplômé d'Etat Supérieur

Formé au Sport Santé, certifié Prescriform

Educateur Activités Physiques Adaptées (APA)

## PROGRAMME DETAILLE

---

### Anatomie

Les éléments nécessaires au mouvement

- Les os et les articulations
- Détail d'une articulation
- Cas particulier du genou
- Notion de recrutement articulaire, utilités et dangers
- Les muscles
- Fonctionnement du muscle
- Propriété du muscle
- Différents types de fibres musculaires
- Différents groupes musculaires

Le système respiratoire

- La respiration et les échanges gazeux

Le système cardiovasculaire

- La circulation du sang
- Les différents types de vaisseaux sanguins

### Physiologie

- Les filières énergétiques
- Anaérobie alactique avantages et inconvénients, comment l'améliorer
- Anaérobie lactique avantages et inconvénients, comment l'améliorer
- Aérobie avantages et inconvénients, comment l'améliorer

## CODE FORMATION

---

NSF : Sciences de la vie (118)

Formacode : Anatomie (12028), physiologie (12087)

## INFORMATION

---

COMPEFORMA, 19 avenue d'Italie. 75013 Paris. Contact : M. Erwan NEDELEC

Tél. : 06.82.05.98.87. E-mail : [formations@compeforma.fr](mailto:formations@compeforma.fr)

Actualisation : 14 avril 2021

SASU COMPEFORMA-20 MINUTES A SOI au capital de 1000 euros. 19 avenue d'Italie - 75013 Paris. SIRET  
84064945300015. RCS de Paris - NAF 8559A

*Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 11755780775 auprès du Préfet de la région d'Ile-de-France. Cet  
enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat.*