

## Action de formation

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

### OBJECTIFS DE FORMATION

- Approfondir sa connaissance des principaux systèmes
- Être capable d'analyser le fonctionnement « la machine humaine »
- Être capable de définir la notion VO2MAX

### 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 ( 9H00 à 12H00)  
+ 1 heure intermédiaire

### DATES

- 19 et 31 mai 2021
- 16 et 23 juin 2021

### LIEU

Formation à distance

## EFFECTIF

---

2 personnes minimum – 14 personnes maximum

## TARIF

---

Coût pédagogique : 210 € net de taxes par personne  
Formation en intra, nous consulter

## INTERVENANT

---

Mr François SANTONI  
Préparateur physique certifié, 30 ans d'expérience  
Formé au Sport Santé  
Diplômé d'Etat Supérieur  
Educateur Activités Physiques Adaptées (APA), Certifié Prescriform

## PROGRAMME DETAILLE

---

### Anatomie

Les éléments nécessaires au mouvement

- Le muscle organe intelligent
- Applications pour les étirements
- Les chaînes motrices
- Les lésions musculaires\*
- Traumatismes osseux et articulaire\*
- Les entorses\*

Le système respiratoire

- Composition de l'air ambiant (notion de pression atmosphérique des entraînements sous contraintes).

Le système nerveux

- Description
- Le neurone
- L'équilibre
- L'apprentissage

Le système cardiovasculaire

- Grande et petite circulation
- Le cœur
- Les différentes adaptations du cœur suivant les types d'entraînements

### Physiologie

- Le VO2MAX
- Utilisation des filières
- Sources d'énergie musculaire
- Rappel nutrition, hydratation et prophylaxie
- Effets du stress sur notre physiologie

## 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

Actualisation : 28 mars 2021 . \*Informations non-médicale, ni paramédicale thérapeutique

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.*