

Action de formation

L'intégrale .

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

OBJECTIFS DE FORMATION

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

14 heures

DATES

- le week-end du 26 et 27 juin 2021

LIEU

Formation à distance via une application de visioconférence

EFFECTIF

2 personnes minimum – 14 personnes maximum

TARIF

Coût pédagogique : 390 € 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 muscle organe intelligent
- Applications pour les étirements
- Les chaînes motrices
- Les lésions musculaires*
- Traumatismes osseux et articulaire*
- Les entorses*

Le système respiratoire

- La respiration et les échanges gazeux
- 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

- La circulation du sang
- Les différents types de vaisseaux sanguins
- Grande et petite circulation
- Le cœur
- Les différentes adaptations du cœur suivant les types d'entraînements

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
- 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 : 14 avril 2021