

Exercices physiques et techniques respiratoires - NIVEAU 1

Durée : 4h00 de formation

Modalité : e-learning

Public bénéficiaire :

Pharmacien
Préparateur en pharmacie
Médecin
Sage-femme
Masseur-kinésithérapeute
Ostéopathe
Infirmier
Étudiants du secteur médical ou para-médical

Pré-requis :

- Être professionnel de santé
- Exercer en cabinet ou en officine

Concepteur(s) de la formation :

Morgane De Leye
David Brousseau

Éditeurs de la formation :

Louis Dercle
Laurent Dercle

Objectifs :

- Situer l'intérêt de l'exercice physique dans l'hygiène de vie
- Déterminer le niveau de sédentarité ou d'excès de sport d'un individu
- Nommer les liens anatomiques enclenchés lors de la respiration et localiser les différents lieux où il est possible de respirer
- Définir les différentes fonctions et les bienfaits de la respiration

Méthodes et moyens mobilisés :

- Approche cognitive
- Méthodes affirmatives : cours magistraux
- Étude de cas comptoir, cas cliniques
- Fiche de synthèse avec les points clés à retenir

Modalités d'évaluation :

- Questionnaire pré-formation : recueil de connaissances
- Questionnaire post-formation
- Certification

Coût : selon barème de prise en charge des organismes financeurs

Délai d'accès : Inscription selon le calendrier et minimum 15 jours avant le début de la formation

 Formation accessible aux personnes en situation de handicap. Nous contacter pour toutes demandes particulières.

PLAN DÉTAILLÉ DE LA FORMATION

Description de la formation :

Les bienfaits de l'activité physique et respiratoire sur la santé et la longévité ont été largement démontrés au cours des dernières décennies. Plus qu'un loisir, la pratique régulière d'une activité physique et respiratoire font partie des objectifs de santé publique de l'OMS. Par ailleurs, la sédentarité, conséquence d'un comportement inactif, est aujourd'hui la première cause de mortalité évitable dans le monde, devant les comportements addictifs.

Étape 1 : Recueil et analyse des pratiques professionnelles

Contenu	Support	Durée
20 questions : QCM Les résultats de l'examen sont fournis immédiatement sous la forme d'un pourcentage de réussite.	Pré-test	20 min

Étape 2 : Enseignement des connaissances et des recommandations de bonnes pratiques

Désignation	Déroulement	Support	Durée
-------------	-------------	---------	-------

Chapitre 1 : Hygiénisme de l'exercice physique	A <ul style="list-style-type: none"> • Histoire de l'exercice physique • L'exercice physique et son action sur le corps 	Vidéo 1	38 min
	B <ul style="list-style-type: none"> • L'exercice physique et la sédentarité • L'excès de sport et ses conséquences • 	Vidéo 2	35 min
Chapitre 2 : La posture	<ul style="list-style-type: none"> • Définition • Courbures et enjeux relationnels • Adaptation • Jeux de gravité • Ethnologie des mots de dos 	Vidéo 3	42 min
Chapitre 3 : Histoire et culture respiratoire	<ul style="list-style-type: none"> • Histoire • Rappel anatomique 	Vidéo 4	26 min
Chapitre 4 : La respiration	<ul style="list-style-type: none"> • Les fonctions respiratoires • Les différents types de respiration • 	Vidéo 5	40 min

Étape 3 : Analyse de l'impact de la formation sur les pratiques professionnelles

Contenu	Support	Durée
20 questions Les résultats de l'examen sont fournis immédiatement sous la forme d'un pourcentage de réussite. L'évaluation se fait à l'aide de questionnaires à choix simples ou multiples. Cet examen fait appel aux connaissances théoriques et pratiques acquises au cours de la formation. Les résultats de l'examen sont fournis immédiatement sous la forme d'un pourcentage de réussite.	Post-test	30 min

Étape 4 : Questionnaire de satisfaction

Contenu	Support	Durée
20 questions	Questionnaire standard Quiz Coach	10 min

Étape 5 : Attestation de formation

Deux certificats sont délivrés à l'issue de la formation :

- La preuve de formation et de présence avec résultats détaillés des connaissances acquises.
- Une attestation nominative de réussite de la formation (sans les résultats)

Un score de 80% est requis au post-test pour valider la formation.