



Activités physiques et sportives sur prescription médicale

Le dispositif de formation efFORMip
pour les **médecins**

Notre promesse ? Plus qu'une formation, l'expertise et le soutien d'un réseau de professionnels au service de la lutte contre l'inactivité physique et la sédentarité des porteurs de pathologies chroniques



efFORMip
FORMATION

L'activité physique peut faire partie intégrante du traitement de vos patients porteurs de pathologies chroniques. Mais **comment prescrire ? Et comment orienter son patient vers une structure au sein de laquelle il pourra pratiquer en toute sécurité ?**

Précurseur dans le champ du « sport santé », l'association effFORMip agit depuis 2005 pour lutter contre la sédentarité et l'inactivité physique des porteurs de pathologies chroniques et vous propose aujourd'hui de participer à **un protocole innovant pour favoriser l'activité physique de vos patients :**

1. Une **formation à la prescription d'activités physiques** pour les porteurs de pathologies chroniques
2. Un **réseau d'éducateurs sportifs** spécifiquement formés pour encadrer la pratique régulière (2 séances par semaine), adaptée et sécurisée de vos patients
3. L'accès pour vos patients à un **programme d'accompagnement** incluant un soutien financier et motivationnel maximisant les chances d'adopter durablement un mode de vie plus actif
4. La **prise en charge financière des consultations d'inclusion** dans le protocole (35€)

Formation effFORMip

Module 1 : Prescrire l'Activité Physique

Éligible **DPC**

Contenu :

1. Pourquoi prescrire de l'activité physique ?
2. Les outils effFORMip pour la prescription et l'accompagnement des patients
3. La motivation du patient
4. La prescription de l'activité physique : pyramide / outils / apprentissage par problèmes
5. Les recommandations et restrictions pour les pathologies métaboliques et ostéoarticulaires
6. Activité physique : illustration de l'adaptation d'une pratique

Public cible : médecins, éducateurs sportifs, autres professionnels de santé

Volume horaire : 7h de formation réparties sur une journée (9h-18h)

Module 2 : Encadrer l'Activité Physique prescrite par le Médecin

Contenu :

1. Tests d'évaluation de la condition physique
2. Activité physique en pratique : renforcement musculaire, souplesse, équilibre, aérobic
3. La séance à conseiller en autonomie
4. Le patient effFORMip : aspects administratifs, pédagogie différenciée, pérennisation de l'activité

Public cible : éducateurs sportifs

Volume horaire : 7h de formation réparties sur une journée (9h-18h)

Contenu :

Approfondissement de la prescription d'activités physiques pour des pathologies spécifiques : métaboliques, rhumatologiques, liées au vieillissement, cancers

1. Description des pathologies et données épidémiologiques
2. Recommandations d'activité physique détaillées
3. Deux cas cliniques avec :
 - ✓ Prescription médicale
 - ✓ Adaptation de la pratique
 - ✓ Questions / réponses

Public cible : médecins, et autres professionnels de santé ayant suivi le module 1
éducateur sportifs ayant suivi les modules 1 et 2

Volume horaire : 6h (2 x 3h en soirée ou le samedi matin)
2 sessions à choisir parmi les 4 programmées chaque année

Module spécifique

Contenu :

1. efFORMip et son réseau pour l'activité physique des porteurs de pathologies chroniques
2. Le parcours du patient efFORMip
3. La procédure d'inclusion par le médecin

Public cible : médecins déjà formés à la prescription d'activités physiques (sous réserve de validation de la candidature par les médecins du Bureau d'efFORMip)

Volume horaire : 3h en soirée ou le samedi matin

Les médecins « formés efFORMip »

Un médecin est considéré « formé efFORMip » après avoir suivi le **module 1** et **deux sessions au choix du module 3** (ou le module spécifique pour ceux concernés). Les médecins en cours de formation peuvent commencer à inclure des patients après avoir suivi le module 1 sous réserve de suivre les deux sessions prévues du module 3 dans l'année.

Les avantages pour les médecins efFORMip et leurs patients :

- Prise en charge de la **consultation d'inclusion** (35€)
- **Orientation** des patients inclus vers un éducateur sportif spécifiquement formé
- **Soutien financier** pour l'adhésion en club des patients inclus (130€)
- **Accompagnement sportif et motivationnel** pendant toute une saison sportive
- **Pérennisation** : plus de 70% des patients inclus pratiquent toujours une activité physique régulière 6 mois après la fin de l'accompagnement efFORMip

Calendrier

DATES	MODULES	THÈMES	LIEUX
12 janvier	1	Prescrire l'activité physique	Toulouse (31)
13 janvier	2	Encadrer l'activité physique prescrite par le médecin	Toulouse (31)
26 janvier	1	Prescrire l'activité physique	Montpellier (34)
27 janvier	2	Encadrer l'activité physique prescrite par le médecin	Montpellier (34)
2 février	1	Prescrire l'activité physique	Auch (32)
3 février	2	Encadrer l'activité physique prescrite par le médecin	Auch (32)
9 mars	1	Prescrire l'activité physique	Carcassonne (11)
10 mars	2	Encadrer l'activité physique prescrite par le médecin	Carcassonne (11)
10 avril (soirée)	3	Pathologies métaboliques	Toulouse (31)
15 mai (soirée)	3	Cancers	Toulouse (31)
9 juin (matinée)	3	Pathologies liées au vieillissement	Montpellier (34)
14 juin (soirée)	Spécifique	Module efFORMip pour médecins	Toulouse (31)
23 juin (matinée)	3	Pathologies rhumatologiques	Toulouse (31)
15 sept. (matinée)	Spécifique	Module efFORMip pour médecins	Montpellier (34)

Inscriptions

Renseignements et
pré-inscriptions

05 82 08 52 88
ludivine.ruffel@efformip.fr
www.efformip.fr

Formation
certifiée DPC



Grâce à un partenariat avec MG Form Occitanie, organisme de formation DPC, la formation efFORMip est prise en charge dans le cadre de votre Développement Professionnel Continu (modules 1 et 3 uniquement).

En cas d'inscription hors DPC, nous consulter pour connaître le montant des frais d'inscription.

Association efFORMip
Hôpital La Grave
2, place Lange – TSA 60033
31 059 Toulouse Cedex 9
05 61 77 85 37 • contact@efformip.fr • www.efformip.fr
N° SIRET : 48267689700028
N° Organisme de formation : 73310647631

