

Programme de la formation-action sur 6 mois

- **Session initiale de formation de 2,5 jours (en présentiel) :**

Jour 1 : Activité physique, sédentarité et santé chez les jeunes : de quoi parle-t-on ?

- Définitions et enjeux pour la santé / Préconisations de l'OMS
- Etat des lieux des pratiques des enfants et jeunes / Freins et leviers
- Modèle écologique du comportement actif

Jour 2 (1/2 journée) : Comment accompagner l'engagement des enfants et des jeunes dans une pratique d'activité physique pérenne au quotidien ?

- Posture éducative et renforcement des compétences psychosociales
- Le concept de littératie physique

Jour 3 : Découverte d'outils et programmes et construction d'une feuille de route

- Ateliers de découverte d'outils et de programmes validés pour renforcer la pratique d'activité physique et lutter contre les comportements sédentaires
- Eclairage et échanges avec un partenaire départemental référent en promotion de l'activité physique
- Construction d'une feuille de route par structure pour le développement d'une offre d'activités physiques diversifiées, adaptées et régulières avec mon public

En fil rouge sur la session: expérimentation d'outils et techniques d'animation « en mouvement » visant la promotion de l'activité physique et la réduction des comportements sédentaires, réutilisables auprès de son public.

- **2 « cafés-visio » intermédiaires de suivi et de remobilisation des participants (2 réunions en distanciel de 2h, à +3 mois et + 5 mois)**

- Points d'étape sur l'avancement des actions autour des feuilles de route établies par les structures
- Echanges de pratiques entre participants
- Eclairage et échanges avec les partenaires référents sur le département en matière de promotion de l'activité physique

- **1/2 journée d'échanges de pratiques et retour sur expérience à +6 mois (en présentiel)**

- Bilan des actions réalisées et perspectives
- Echanges de pratiques entre participants

Echanges avec les partenaires référents sur le département en matière de promotion de l'activité physique