

Informations pratiques

Pour obtenir le certificat universitaire, l'étudiant devra suivre et valider :

- Les modules 1 (évaluations) et 2 (programmation, nutrition et approche motivationnelle)
- 6 crédits de modules spécifiques (modules 3 à 10)
- Le Dossier sur le cas pratique (module 11)
- En option: des stages (module 12)

La formation est répartie sur deux sites, en fonction des modules:

- ULB - Faculté des Sciences de la Motricité (Campus Erasme - Anderlecht, Belgique)
- UFR STAPS de Reims (Campus Moulin de la Housse - Reims, France)

Les cours se donnent généralement les vendredis et samedis (exceptionnellement les jeudis), de septembre à juin, en moyenne une fois par mois.

Tarifs

- **2600 euros** pour une inscription à l'ensemble des modules (sauf module « Remise à niveau »)
- **1900 euros** pour l'inscription au certificat
- **200 euros** pour le module de remise à niveau
- **Inscription par module possible** (modules 3 à 10):
 - par module d'un crédit : **175 euros**
 - par module de deux crédits: **350 euros**
 - par module de trois crédits : **525 euros**

Remarque: possibilité de tarif réduit (étudiants, demandeurs d'emploi, personnel ULB et UFR STAPS) sur demande.

Comment s'inscrire?

L'admission à la formation se fait sur base d'un dossier (CV, lettre de motivation, diplôme (s) et formulaire d'inscription). Ce dossier doit être constitué **exclusivement** sur notre site internet. Rendez-vous sur <http://formcont.ulb.ac.be> et cliquez sur l'onglet « Comment s'inscrire? ».

<http://formcont.ulb.ac.be>

Infos et inscriptions

Centre de Formation Continue dans le domaine de la Santé

808, route de Lennik

1070 Anderlecht CP 591

Bâtiment A

02/555 85 17 - formcont.polesante@ulb.ac.be

Certificat interuniversitaire en ACTIVITÉS PHYSIQUES ET PRÉVENTION SANTÉ

- Une formation répondant à un **besoin de société**
- Objectif: **former des professionnels de terrain capables de proposer une activité physique adaptée** pour prévenir les effets négatifs de la sédentarité, du vieillissement et des pathologies chroniques
- **Une formation complète, pluridisciplinaire et flexible**



Certificat interuniversitaire en activités physiques et prévention santé

<http://formcont.ulb.ac.be>

Introduction

De nombreuses études scientifiques ont montré que **l'activité physique**, associée à une alimentation équilibrée, était actuellement **le meilleur moyen de prévention de l'apparition, de l'aggravation et de la récurrence de certaines maladies chroniques** telles que l'obésité, l'hypertension, le diabète, l'insuffisance cardiaque ou respiratoire, le cancer, etc. L'activité physique permet également de **ralentir les effets négatifs du vieillissement**.

Le nombre de seniors, de sujets sédentaires, de personnes en surpoids et atteintes de pathologies est en constante augmentation dans notre société moderne. Prendre en charge ce public et lui proposer une activité physique adaptée nécessite des compétences particulières. En formant des professionnels capables de concevoir et de mettre en œuvre des programmes d'activités physiques adaptés, sécurisants et progressifs, **notre formation répond à un besoin de société**.

Elle s'inscrit ainsi pleinement dans les stratégies nationales et internationales de prévention des effets de la sédentarité, du vieillissement et des pathologies chroniques sur la santé et la qualité de vie de la population.

Points forts

- Une formation complète et basée sur une **approche pluridisciplinaire**
- Une formation qui aborde les éléments indispensables à la **prise en charge adaptée du public visé** : physiologie de l'effort, évaluations spécifiques et interprétation des résultats, programmation d'activités physiques...
- **Des modules spécifiques** en fonction des différents publics et prises en charge
- Des méthodes pédagogiques **interactives**
- Possibilité d'effectuer **des stages encadrés par des professionnels du secteur**
- Une collaboration entre l'ULB et l'Université de Reims Champagne-Ardenne

Public-cible

- Porteurs d'une licence en éducation physique ou STAPS;
- Porteurs d'un master en éducation physique;
- Kinésithérapeutes;
- Médecins;
- L'accès est également possible sur base d'une expérience professionnelle suffisante dans l'encadrement d'activités physiques (à l'appréciation du jury).

Contenu

Module 1 - 2 crédits (2 jours) *REIMS*
Evaluation de la condition physique et interprétation des résultats

Module 3 - 1 crédit (1 jour) *REIMS*
APA pour les enfants avec ou sans surcharge pondérale

Module 5 - 1 crédit (1 jour) *BRUXELLES*
APA pour les patients ayant eu un cancer

Module 7 - 2 crédits (2 jours) *BRUXELLES*
APA pour les seniors

Module 9 - 2 crédits (2 jours) *BRUXELLES*
APA pour les personnes souffrant de surcharge pondérale/troubles métaboliques

Module 11 - 4 crédits
Dossier sur cas pratique (TFE)
Dans ce dossier, l'étudiant devra proposer une prise en charge complète adaptée au cas.

Module 2 - 4 crédits (4 jours) *BRUXELLES + REIMS*
Programmation d'APA*, notion de dépense énergétique, conseils nutritionnels et approche motivationnelle

Module 4 - 1 crédit (1 jour) *BRUXELLES*
Femme et sport

Module 6 - 3 crédits (3 jours) *BRUXELLES*
Prévention des douleurs chez les sujets asymptomatiques et lombalgiques

Module 8 - 2 crédits (2 jours) *BRUXELLES*
APA pour les personnes présentant des limitations cardio-respiratoires et vasculaires

Module 10 - 2 crédits (2 jours) *BRUXELLES*
Premiers soins et réanimation *Corequis*

Module 12 - 4 crédits
Stages (optionnels)
Lieu(x) à choisir en fonction des modules validés.

***APA = Activités physiques adaptées**

Module de remise à niveau *BRUXELLES*

Ce module est un prérequis pour suivre la formation et obtenir le certificat. Il aborde les notions de *physiologie et neurophysiologie appliquées à l'activité physique*.

Comité scientifique

Le comité scientifique de la formation est composé de Stéphane Baudry, William Bertucci, Abderrahim Brikci, Alain Carpentier, Etienne Dubuisson, Vitalie Faoro, Nathalie Guissard, Malgorzata Klass et Michel Lamotte. Tous les intervenants de la formation ont été choisis pour leur expertise pointue dans le domaine.