



efFORMip
FORMATION



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.*



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 efFORMip 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'intervenants 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 efFORMip

Module 1 : Prescrire l'Activité Physique

Éligible
DPC

Contenu :

1. Pourquoi prescrire de l'activité physique ?
2. Les outils efFORMip 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,
intervenants 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 efFORMip : aspects administratifs, pédagogie différenciée, pérennisation de l'activité

Public cible : Intervenants
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.
Intervenants 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 pour les médecins libéraux** (35€)
- **orientation** des patients inclus vers un intervenant sportif spécifiquement formé
- **accompagnement sportif et motivationnel** pendant toute une saison sportive
- **pérennisation : autour 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
21 février (soirée)	3	Pathologies rhumatologiques	Toulouse (31)
21 mars (soirée)	3	Cancers	Toulouse (31)
25 avril (soirée)	Spécifique	Module efFORMip pour médecins	Toulouse (31)
17 mai	1	Prescrire l'activité physique	Montpellier (34)
18 mai	2	Encadrer l'activité physique prescrite par le médecin	Montpellier (34)
14 juin	1	Prescrire l'activité physique	Toulouse (31)
15 juin	2	Encadrer l'activité physique prescrite par le médecin	Toulouse (31)
05 juillet	1	Prescrire l'activité physique	Montpellier (34)
06 juillet	2	Encadrer l'activité physique prescrite par le médecin	Montpellier (34)
20 septembre	1	Prescrire l'activité physique	Toulouse (31)
21 septembre	2	Encadrer l'activité physique prescrite par le médecin	Toulouse (31)
28 septembre (matinée)	Spécifique	Module efFORMip pour médecins	Montpellier (34)
12 octobre (matinée)	3	Pathologies liées au vieillissement	Toulouse (31)
07 novembre (soirée)	3	Pathologies métaboliques	Montpellier (34)
21 novembre (soirée)	3	Pathologies rhumatologiques	Toulouse (31)
07 décembre (matinée)	3	Cancers	Montpellier (34)

Inscriptions

Renseignements et pré-inscriptions

CEPFOR

mireille.divoley@cepfor.com

700 rue l'Occitane - 31670 Labège

05 31 61 59 40 (ligne directe)

05 61 39 19 00 (standard)

Formation certifiée DPC



Grâce à un partenariat avec le CEPFOR, 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.