

CATALOGUE

2013



CONFERENCES

ET

THÉMATIQUES

APS, ce sont des conférences pour la promotion des activités physiques, du sport et de la santé

Madame, Monsieur,

APS se donne pour objectif d'être un lien direct entre les connaissances les plus récentes sur l'activité physique et la relation que celle-ci entretient avec la santé comme facteur de prévention sanitaire et sociale.

Depuis plus d'une trentaine d'années, il est reconnu par la communauté scientifique qu'une activité physique pratiquée régulièrement a un important effet protecteur contre toute une série de maux fréquents et de maladies tels que les douleurs vertébrales, l'ostéoporose, l'hypertension, le diabète insulino-résistant et les problèmes cardiovasculaires qui restent la première cause de décès dans les pays industrialisés. Pour autant, l'action d'APS ne s'arrête pas à la stricte promotion de l'activité physique, elle prend aussi en compte l'étude d'un ensemble de facteurs qui sont tout aussi liés à la santé comme le surpoids, le rapport entre les apports énergétiques journaliers et la dépense énergétique, la qualité nutritionnelle ou encore la prévention et la gestion du mal de dos. C'est pour ces raisons qu'APS s'inscrit dans une démarche de prévention en vous proposant son catalogue 2009-2010 qui s'adresse à toutes les personnes soucieuses de préserver ou d'améliorer son capital santé. Vous y retrouverez le détail de nos conférences et cycles thématiques.

Quel que soit l'âge, les effets bénéfiques de l'activité physique et de l'hygiène de vie sur la santé méritent une attention particulière et des actions en vue d'encourager la participation de chacun à la pratique régulière d'une activité physique. Nous sommes là pour vous accompagner dans cette démarche.

Le Directeur
Jean Pierre Goussard

Jean Pierre Goussard
Directeur

Maîtrise en sciences et techniques des
activités physiques et sportives
Brevet d'Etat d'éducateur sportif, 2^{ème} degré

Consultant en préparation physique et
mentale
Formateur multidisciplinaire

Stéphane Baudry
Directeur adjoint

Docteur en sciences de la motricité
Brevet d'Etat d'éducateur sportif, 2^{ème} degré

Consultant scientifique
Formateur multidisciplinaire
Préparateur physique

SOMMAIRE

NOS THEMATIQUES	4
SANTE, ALIMENTATION ET ACTIVITE PHYSIQUE	5
PREVENTION, GESTION ET SANTE DE SON DOS	6
SANTE ET BIEN-ETRE APRES 50 ANS	7
ACTUALISATION DES CONNAISSANCES DES EDUCATEURS EN SALLE DE MISE EN FORME	8
PREPARATION PHYSIQUE ET OPTIMISATION DE LA PERFORMANCE.....	9
CONDITIONS GÉNÉRALES DE VENTE.....	10
FICHE D'INSCRIPTION	11

NOS THEMATIQUES

SANTE ET NUTRITION

La sédentarisation, qui se caractérise par une diminution des activités physiques, une utilisation excessive de la voiture ou par les heures passées devant un écran, ne s'accompagne pas en contrepartie d'une modification de nos habitudes alimentaires. Depuis une trentaine d'années, notre alimentation n'a jamais été aussi importante ; de fait, nos apports alimentaires sont devenus excédentaires lorsqu'ils sont rapportés à nos besoins. Paradoxalement, notre société voue un culte à la minceur, symbole de beauté, de santé et de réussite. Comprendre l'intérêt et les règles d'une alimentation saine ainsi que les risques des déséquilibres nutritionnels sur la santé constituent l'objectif des conférences et cycles thématiques basés sur des connaissances actualisées et des utilitaires d'accompagnement concrets et pratiques.

PREVENTION ET GESTION DU MAL DE DOS

En affectant tous les aspects de notre vie, le mal de dos provoque une gêne dans nos activités les plus courantes, conduit progressivement à un mal-être général, interfère sur nos relations affectives, diminue notre aptitude au travail et oblige même certains à devoir envisager une autre activité professionnelle. Plus que tout autre traitement, la prévention est largement impliquée dans le maintien de l'intégrité vertébrale. C'est pourquoi nos conférences et cycles thématiques sont orientés vers la présentation d'outils préventifs et correctifs qui incluent les connaissances nécessaires à l'utilisation de son dos à travers ses activités professionnelles ou occupationnelles.

SANTE ET BIEN ETRE APRES 50 ANS

En Europe, les seniors représentent une population croissante. Quel que soit l'âge ou le niveau de condition physique, le manque d'activité physique est un facteur supplémentaire à l'origine des maladies dégénératives ... Limiter la sédentarité, faire de l'exercice, contrôler son alimentation sont des habitudes à prendre afin d'améliorer sa qualité de vie et de réduire les risques de maladie. De même, la pratique régulière d'une activité physique contribue au maintien de la motricité et préserve de la perte d'autonomie. La sensibilisation aux effets du vieillissement et l'accès aux pratiques préventives sont donc des facteurs primordiaux pour préserver son espace moteur naturel et son bien-être. C'est dans ce contexte que s'articulent nos conférences et cycles thématiques.

ACTUALISATION DES CONNAISSANCES DES EDUCATEURS SPORTIFS EN SALLE DE MISE EN FORME

Quatre-vingt pourcent des Français pratiquant une activité physique et sportive indiquent que la santé correspond à leur motivation personnelle. L'impact médiatique des campagnes d'information sanitaire sur la pratique régulière d'une activité physique et sur l'alimentation contribue assurément à en développer la demande. De fait, les salles de mise en forme seront de plus en plus sollicitées pour devenir des partenaires privilégiés de la santé. Pour se faire, chaque éducateur devra être en mesure de mobiliser des connaissances nouvelles et plus spécifiques dans ce domaine. Nos formations ont pour objectif de fournir des connaissances et des arguments en vue de sensibiliser et d'informer les éducateurs sportifs sur les dimensions sanitaires de l'activité physique pour promouvoir cette activité au sein de votre club.

PREPARATION PHYSIQUE ET OPTIMISATION DE LA PERFORMANCE

La performance sportive, concrétisée par les résultats en compétition, est sous-tendue par l'amélioration des qualités physiques qui nécessitent la mise en place d'une préparation physique spécifique propre à la discipline. L'acquisition des outils méthodologiques et pratiques est une étape capitale pour atteindre cet objectif. Nos conférences et formations présentent des outils d'aide à l'entraînement et des conseils sur les éléments pouvant être mis en place dans la préparation physique des sportifs afin de la rendre plus efficace.

SANTE, ALIMENTATION ET ACTIVITE PHYSIQUE

NOS CONFERENCES

Prévention et gestion du poids : une question de santé

Objectif

Prise de poids à l'arrêt du tabac, stress professionnel, repas d'affaires fréquents, repas pris sur le pouce ou simple tentation ... la trentaine passée, il est difficile de garder la ligne. Parallèlement, il est de plus en plus démontré que les régimes sont peu efficaces, difficiles à maintenir et qu'ils ne favorisent pas une bonne santé.

Puisqu'il existe une relation positive entre le maintien du poids et le niveau d'activité physique, cette conférence présente un ensemble de recommandations en relation avec la santé, la prévention et la gestion de son poids.

Perte de poids en peu de temps : est-ce possible et raisonnable

Objectif

"Retrouver sa taille en 10 jours", "perdre 5 kg en une semaine", "maigrir rapidement sans reprendre de poids", autant de promesses alléchantes auxquelles on a envie de croire. Malheureusement, les pertes de poids rapides ne perdurent pas et s'inscrivent dans la logique d'un régime aux effets yoyo.

Cette conférence explique pourquoi aux pertes de poids rapides se succèdent des prises de poids souvent supérieures et fournit des explications objectives sur les mécanismes qui permettent de diminuer son poids tout en maintenant une masse corporelle positive.

Apprendre à bien faire ses courses : comment déchiffrer les étiquetages

Objectif

Pour éviter les erreurs nutritionnelles, il est important de savoir lire la composition des aliments que nous achetons. Or les indications sont souvent trompeuses, notamment en ce qui concerne la teneur en lipides.

Quelles informations nous fournissent ces étiquettes, comment les interpréter, connaître le rôle des principaux nutriments, établir le juste apport calorique entre les différents aliments, savoir calculer sa dépense énergétique journalière, constituent l'essentiel de cette conférence.

Complément alimentaire ou "aide-minceur" : ce qu'il faut savoir

Objectif

Les gélules miracles vendues sous forme de compléments alimentaires et souvent réputées aminçissantes comme les antioxydants, les vitamines et les minéraux se positionnent comme aide-minceur.

Hormis leur coût, existe-t-il une efficacité réelle de ces produits sur la perte de poids ? Peuvent-ils être dangereux ? Que contiennent ces compléments alimentaires ? Quels effets sur la santé ? Quels sont les véritables aides-minceur ? Autant de questions auxquelles répond cette conférence.

Prévenir les risques de santé associés au surpoids et à l'obésité

Objectif

A priori, il n'existe aucune raison pour que l'on grossisse en vieillissant. Pourtant, la prise de poids est estimée en moyenne à 0,5 kg par an après 25 ans. Parallèlement, les masses musculaire et osseuse chutent d'environ 0,25 kg par an essentiellement par réduction de l'activité physique.

Face à ce problème sanitaire majeur où nombre de maladies, notamment cardiovasculaires, est associé, il est capital de s'interroger sur les causes et les mécanismes qui conduisent progressivement au surpoids dans la perspective de fournir des outils objectifs au maintien positif de la masse corporelle.



PREVENTION, GESTION ET SANTE DE SON DOS

NOS CONFERENCES

Comprendre son dos pour une prise en charge efficace

Objectif

Si au cours de leur vie, huit français sur dix souffrent ou souffriront un jour du mal de dos, cela ne revient pas uniquement à la dégénérescence précoce du disque intervertébral. D'autres facteurs sont à considérer comme les fautes d'attention, les excès de pression, les postures défaillantes qui sollicitent anormalement les différents éléments vertébraux, la position assise et la prise excessive de poids qui modifient l'équilibre général de l'attitude ou encore le manque de tonicité des muscles qui affaiblit la dynamique posturale.

Puisque 35 % des postures maltraitent notre dos et que nous l'inclinons entre 1 500 et 2 000 fois par jour, cette conférence présente sous forme d'exemples concrets les gestes et les attitudes qui, au quotidien, contraignent notre dos à devoir supporter des charges anormales et qui concourent à son mal être.

Savoir gérer son dos au quotidien à la maison ou au travail

Objectif

En affectant tous les aspects de notre vie, le mal de dos provoque une gêne dans nos activités les plus courantes, conduit progressivement à un mal-être général, interfère sur nos relations affectives, diminue notre aptitude au travail et oblige même certains à devoir envisager une autre activité professionnelle. Qui plus est, le mal de dos est cause de 110 000 arrêts de travail, soit 3,5 millions de journées de travail perdues auxquels s'ajoutent plus de 1,5 milliards d'euros de coût médicaux.

Cette conférence a pour objet l'étude de la gestuelle vertébrale en prenant pour exemple les activités de tous les jours, au travail ou à la maison, puisqu'il est démontré qu'un nombre important de douleurs rachidiennes sont dues à un ensemble de postures défaillantes qui usent prématurément notre dos.

Agir contre le mal de dos : pas de remède miracle mais des solutions simples

Objectif

Les causes du mal de dos sont difficiles à définir tant celles-ci s'inscrivent dans une imbrication aux racines multiples. Radiographies, scanners, IRM ne peuvent pas toujours révéler les causes les plus courantes comme les inflammations articulaires, tendineuses ou musculaires, la fatigue, le stress ou encore la peur de la douleur. À vrai dire, il n'existe pas un mal de dos, mais des maux de dos et les traitements associés sont souvent une combinaison de solutions.

Dans la mesure où la grande majorité des personnes souffrant du dos n'ont pas d'affections médicales sévères, cette conférence fait le point sur les différentes méthodes permettant de soulager la douleur. Connaître les avantages et les inconvénients de ces techniques permet l'approche de nouvelles stratégies contre le mal de dos



SANTE ET BIEN-ETRE APRES 50 ANS

NOS CONFERENCES

Bénéfices de l'activité physique après 50 ans : des effets démontrés sur la santé

Objectif

Les progrès de la médecine et les avancées scientifiques permettent de mieux cerner l'impact de la sénescence en fournissant autant d'éléments probants pour entrevoir ce stade de la vie avec un large optimisme. Pour autant, il ne faut pas perdre de vue que la mortalité et la morbidité liées aux maladies cardiovasculaires, même si elles reculent globalement, restent les plus élevées puisqu'elles représentent plus de la moitié des décès après 70 ans.

Cette conférence fait le point sur les modifications fonctionnelles qui apparaissent avec l'âge et sur l'intérêt de l'activité physique qui, associée à une alimentation équilibrée, assurent aux systèmes cardiovasculaire, respiratoire, neuromusculaire et ostéo-articulaire une préservation de la qualité de vie.

Prévenir la sédentarité et la suralimentation : un intérêt positif contre le vieillissement

Objectif

De nombreuses études scientifiques ont démontré que l'activité physique régulière contribue à améliorer la santé. À l'inverse, l'inactivité physique a de graves répercussions sur la santé et le bien-être d'autant que celle-ci est souvent corrélée à la prise de masse grasse au détriment de la masse maigre. De plus, ces études indiquent que la pratique régulière d'activités physiques peut prolonger la vie active et autonome et améliorer la qualité de vie des aînés.

En démontrant que ce n'est pas tant l'âge qui importe que la sédentarité, l'objectif de cette conférence est d'encourager les personnes âgées à adopter un mode de vie actif en favorisant, par l'intermédiaire de connaissances et d'outils pratiques, une meilleure compréhension du rôle l'activité physique sur la santé, le bien-être et le maintien général des capacités fonctionnelles.

Reprendre une activité physique après 50 ans : de la prévention à l'activité

Objectif

Après 50 ans, il devient impératif de reprendre une activité physique afin de contrebalancer les effets du vieillissement. Cependant, une pratique non contrôlée peut conduire à des accidents plus ou moins graves. Dès lors, le choix de l'activité, son intensité, les modalités de la pratique et le bilan médico-sportif s'avèrent des étapes incontournables du point de vue sanitaire pour une pratique physique hygiénique et ludique.

Spécialement étudiée pour tous les aînés soucieux de reprendre une activité sportive, cette conférence, outre son objectif de motiver et d'encourager, aborde les différents avantages de l'exercice physique en spécifiant les activités qui sont les plus positives pour la santé mais aussi les dangers d'une pratique non-adaptée ou trop intensive, c'est-à-dire ce rapport optimal entre le trop et le trop peu.

Poursuivre une activité sportive après 50 ans en toute sécurité

Objectif

Un large consensus d'experts s'accorde à dire qu'une activité physique régulière et mesurée agit positivement sur la santé à tous les âges de la vie et quel que soit le niveau de condition physique. Mais qu'en est-il des vétérans continuant une activité sportive intensive ? Autrement dit, ces personnes ont-elles des besoins physiologiques spécifiques ? Ont-elles besoin d'une alimentation particulière ? Comment doivent-elles éventuellement s'entraîner ? Le suivi médical est-il nécessaire et à quelle fréquence ? Quels sont les dangers du surentraînement ?

Lors de cette conférence, nous traitons en détail de la relation entre le sport de compétition et les mesures d'hygiène contribuant à la qualité de la récupération comme l'alimentation, l'hydratation et le sommeil, tout en fournissant des outils pratiques sur la mesure de la charge d'entraînement et sa planification.

ACTUALISATION DES CONNAISSANCES DES EDUCATEURS EN SALLE DE MISE EN FORME

NOS CONFERENCES

Méthodologie du cardio-training : application pratique et effets sur la santé

Objectif

Dans le "jargon" des salles de mise en forme, le vocable cardio-training ou entraînement cardiaque désigne principalement la pratique sur ergomètres. D'une façon plus générale, c'est aussi toutes formes d'entraînement qui améliorent la rentabilité des systèmes cardio-vasculaire et respiratoire. De plus, l'entraînement aérobie contribue à diminuer le risque d'accident cardiaque, favorise le retour veineux, contribue à la perte de poids, normalise les rapports lipidiques, s'inscrit dans une logique de prévention primaire et secondaire ...

L'objectif de cette formation est de présenter un référentiel méthodologique en termes de conduite et de programmation des activités cardio-training mais aussi l'ensemble de leurs bienfaits sur la santé, dans un objectif de promotion de la santé.

Méthodologie de la musculation : application pratique et effets sur la santé

Objectif

La pratique de la musculation se retrouve dans de nombreuses activités comme le paramédical, l'entraînement des sportifs et bien entendu dans les salles de mise en forme. Néanmoins, le rendement de l'espace musculation, malgré les efforts consentis en termes d'investissement financier, de confort et de sécurité du pratiquant, reste peu rentable.

Au-delà de la description des exercices et des risques associés en cas d'altération du geste, cette formation met l'accent sur les fondamentaux méthodologique et pédagogique de l'entraînement en musculation. L'objectif majeur est d'informer et de sensibiliser les éducateurs sportifs sur l'intérêt de cette pratique pour la santé afin de promouvoir ce procédé d'entraînement auprès des adhérent(e)s pour ses effets sur la santé.

Prévention , gestion du poids, santé : actualisation des connaissances

Objectif

Faute de savoir, influencées par des pratiques nutritionnelles erronées, mais oubliant que l'une des règles élémentaires pour le maintien du poids et de la composition corporelle est l'adéquation entre les besoins et les apports alimentaires, nombre de personnes investissent quantité d'argent, de temps et d'efforts à rechercher le poids idéal sans réellement y parvenir. De fait, l'équilibre entre apport alimentaire et dépense énergétique est une véritable et importante question qui mérite d'être approfondie.

Cette formation apporte de nombreuses données sur l'alimentation à travers ses composantes quantitative et qualitative et le rapport que celle-ci entretient avec l'activité physique dans afin de fournir aux éducateurs sportifs des connaissances qui répondent aux principales préoccupations des adhérents sur leur poids et leur santé.

Prise en charge du lombalgique et santé du dos : actualisation des connaissances

Objectif

En France, 8 personnes sur 10 souffrent ou souffriront au moins une fois dans leur vie du mal de dos. Face à ces chiffres, il existe une forte probabilité pour un éducateur de devoir prendre en charge une personne affectée ou une personne prédisposée au mal de dos. La prise en charge est délicate d'autant que le mal de dos est souvent associée à des facteurs multiples et qu'il n'est pas aisé en conséquence de définir un ensemble d'exercices qui, d'une part, n'accroissent pas le problème et qui, d'autre part, soient salutaires sur du long terme.

À partir de l'étude mécanique de la colonne vertébrale et des troubles associés au mal de dos, cette formation répond à des questions comme quoi faire bouger et comment faire bouger sans pour autant déclencher des douleurs qui à plus ou moins long terme conduiront l'adhérent à cesser l'activité.

PREPARATION PHYSIQUE ET OPTIMISATION DE LA PERFORMANCE

NOS CONFERENCES

Alimentation, hydratation et performance sportive

Objectif

Si les sportifs consacrent beaucoup de temps et d'efforts à perfectionner leurs gestes techniques et leur condition physique, ils ne doivent pas pour autant négliger d'autres facteurs qui influent sur la performance comme les aspects nutritionnel et hydrique. En effet, la fréquence des entraînements et la répétition des compétitions entraîne une très forte sollicitation des processus physiologiques, pouvant être à l'origine de déséquilibres métaboliques, sources fréquentes de sous performances et de fatigue chronique.

Cette conférence aborde la nature et la valeur énergétique des aliments ainsi que leur rôle dans la couverture énergétique tout en précisant les règles diététiques qu'il convient de suivre pour assurer un apport nutritionnel optimal en insistant sur les besoins particuliers du sportif.

Place et rôle de la musculation dans la préparation physique des sportifs

Objectif

Si la vitesse de contraction est dépendante de l'excédent de force musculaire sur la charge externe, il apparaît que des programmes comportant des résistances de charge très importantes peuvent exercer une influence négative sur les mouvements rapides lorsque le travail à charge lourde constitue la trame principale des cycles d'entraînement ou lorsqu'il existe une distribution inadéquate des charges lourdes et des stimuli de vitesse.

Puisque la musculation vise à améliorer la capacité du système neuromusculaire à générer du mouvement et que la force musculaire fait partie de tous les sports, soit comme qualité prépondérante, soit comme qualité secondaire, cette conférence fait le point sur la spécificité des procédés et méthodes en musculation concernant, plus particulièrement, l'entraînement des sportifs en force-vitesse.



CONDITIONS GÉNÉRALES DE VENTE

Intervention

Le mot intervention utilisé ci-dessous correspond aussi bien à des conférences de 2 heures qu'à des cycles thématiques de 2 jours ainsi qu'à toute intervention hors catalogue définie spécifiquement d'un commun accord.

Lieu d'intervention

Toutes nos interventions ont lieu au sein de locaux mis à disposition par le Client. En cas d'intervention dans un local fourni par APS, celui-ci donnera lieu à une prestation complémentaire refacturée au Client sur présentation d'un devis.

Nombre de participants et prix

Nos prix sont calculés sur la base de douze participants. En cas d'effectif inférieur, le tarif appliqué est celui prévu pour douze participants. Les prix sont indiqués hors taxe et sont à majorer au taux de la TVA en vigueur.

Réservation

La réservation n'est confirmée qu'après la réception du devis signé et accompagné d'un acompte correspondant à 30 % du montant total TTC de la prestation. Le versement de cet acompte doit intervenir au plus tard 30 jours avant l'intervention.

Confirmation et facturation

La réservation est conditionnée par la réception d'un acompte dans les conditions prévues ci-dessus. À réception de l'acompte, APS fait parvenir sous un délai de 10 jours la facture correspondant au montant total de la prestation. Cette facture est à régler par retour et au plus tard 10 jours avant le premier jour de l'intervention. En cas de non-paiement intégral de la facture, APS pourra refuser d'honorer la commande sans que le Client puisse prétendre à une quelconque indemnité.

Toute intervention est due dans son intégralité même si celle-ci n'a pas été délivrée en totalité pour une raison liée au Client.

Conditions d'annulation et report

Si l'annulation intervient jusqu'à 10 jours avant le début de l'intervention, celle-ci pourra être reportée à une nouvelle date fixée d'un commun accord entre les parties dans un délai de moins de 3 mois par rapport à la date initialement prévue. Le solde devant être versé au plus tard 10 jours avant la nouvelle date prévue d'un commun accord. Si aucun report de date n'est possible dans les 3 mois suivant la date initiale, l'acompte de 30 % du montant de l'intervention restera acquis à APS à titre d'indemnité forfaitaire.

Si l'annulation intervient moins de 10 jours avant la date de l'intervention, le montant total de la prestation sera conservé ; APS n'étant pas à même de retrouver une autre prestation dans un délai aussi court.

Frais de déplacement

Pour les interventions hors Ile de France, les frais occasionnés par les déplacements seront refacturés au Client sur la base d'un remboursement aux frais réels pour les frais de transports et d'une indemnité forfaitaire pour l'hébergement du formateur.

Remises de fidélité

Pour toute intervention dans une même année civile, une remise de 5% sera accordée à partir de la deuxième intervention.

Tarifs

Les tarifs sont revus chaque année à partir du 1^{er} Octobre. Pour tout devis accepté avant cette date, les tarifs appliqués sont ceux en vigueur au moment de la réception de l'acompte quelle que soit la date de l'intervention au cours de cette même année.

FICHE D'INSCRIPTION

Vous pouvez photocopier cette fiche ou vous inscrire directement à partir de l'espace

"NOUS CONTACTER" sur notre site : www.aps-formation.com



.....

CHOIX DE L'INTERVENTION

Conférence

ou

Cycle thématique

Thème retenu :

Titre :

Date prévue :

Nombre de participants :

RENSEIGNEMENTS VOUS CONCERNANT

Dénomination sociale :

Adresse :

Ville :

Code postal :

Téléphone :

Portable :

Personne responsable

Mde, Mlle, M. :

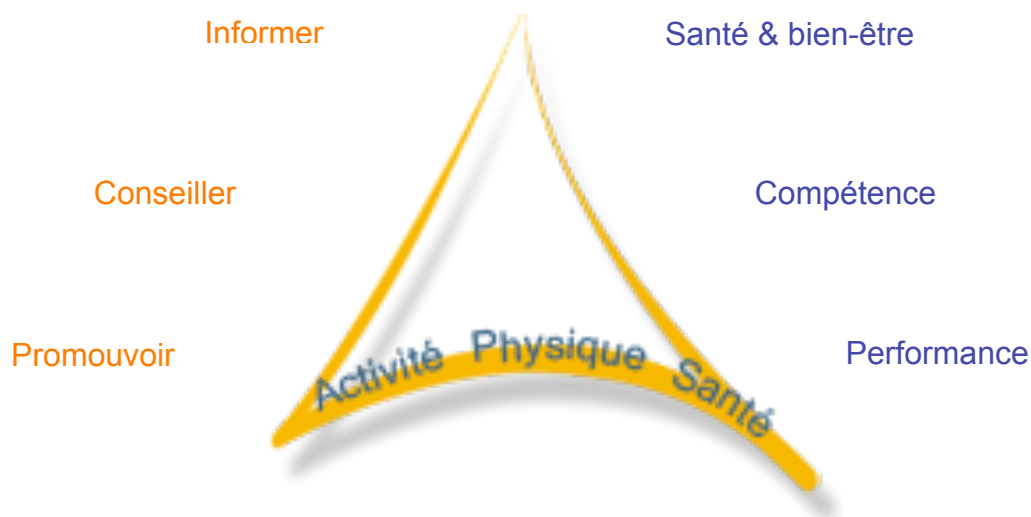
Fonction :

Courriel :

DROIT INDIVIDUEL A LA FORMATION (DIF)

Tout salarié en contrat à durée indéterminée ayant une ancienneté d'au moins un an dans l'entreprise bénéficie chaque année d'un droit individuel à la formation d'une durée minimum de 20 heures. Pour les salariés à temps partiel cette durée est calculée au prorata temporis. Les salariés en contrat à durée déterminée ont également accès au DIF au prorata temporis, à l'issue de 4 mois consécutifs ou non en CDD au cours des 12 derniers mois. La mise en œuvre du DIF relève de l'initiative du salarié en accord avec son employeur.

Dans le cas où la formation se déroulerait en dehors des heures de travail, le salarié peut bénéficier d'une allocation de formation équivalant à 50 % de son salaire horaire, au prorata du nombre d'heures de formation.



S'informer et se former pour devenir
acteur de sa santé