

**Activité Physique : Accompagner le mouvement**

<b>Objectif</b>	A l'issue de cette formation, vous maîtriserez les différentes notions liées à la sédentarité et à l'activité physique, ainsi que les besoins généraux en matière d'activité physique. Vous serez à même d'évaluer le niveau d'activité de vos patient·e·s, de les accompagner dans leur changement de comportement et de vous familiariser avec différentes stratégies d'action.
<b>Contenu</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Introduction : <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Quelques chiffres,</li> <li>○ La sédentarité,</li> <li>○ Activité/Exercice/Sport</li> </ul> </li> <li>✓ Les facteurs influençant l'activité physique chez les individus</li> <li>✓ Besoins généraux</li> <li>✓ Aborder l'activité physique en consultation : <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Paramètres utiles</li> <li>○ Evaluer</li> <li>○ Motiver</li> <li>○ Prescrire</li> <li>○ Initier</li> </ul> </li> <li>✓ Outils et ressources</li> </ul>
<b>Approche pédagogique</b>	La formation est assurée par des médecins généralistes en exercice, selon une pédagogie dynamique et participative, s'appuyant sur la pratique et les expériences des participant·e·s. La méthode est interactive. La formation est accompagnée d'un support powerpoint reprenant les notions principales et à jour sur le plan des connaissances et des recommandations scientifiques, disponible pour les participant·e·s à l'issue de la formation.
<b>Modalités pratiques</b>	<p><u>Coût</u> : gratuit</p> <p><u>Accréditation</u> : demande d'accréditation pour les médecins généralistes</p> <p><u>Lieu</u> : à votre lieu de réunion/à distance</p> <p><u>Date</u> : à la demande</p> <p><u>Durée</u> : 2h</p>
<b>Public</b>	MG et professionnels de santé de 1 <sup>ère</sup> ligne dans les GLEM – DDG – Cercles – MM

