



# 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*



**efFORMip**  
FORMATION

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 effFORMip 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'éducateurs 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 effFORMip

### Module 1 : Prescrire l'Activité Physique

Éligible **DPC**

#### Contenu :

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

Public cible : éducateurs 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  
éducateur 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** (35€)
- **Orientation** des patients inclus vers un éducateur sportif spécifiquement formé
- **Soutien financier** pour l'adhésion en club des patients inclus (130€)
- **Accompagnement sportif et motivationnel** pendant toute une saison sportive
- **Pérennisation** : plus 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
12 janvier	1	Prescrire l'activité physique	Toulouse (31)
13 janvier	2	Encadrer l'activité physique prescrite par le médecin	Toulouse (31)
6 avril	1	Prescrire l'activité physique	Montpellier (34)
7 avril	2	Encadrer l'activité physique prescrite par le médecin	Montpellier (34)
10 avril (soirée)	3	Pathologies métaboliques	Toulouse (31)
15 mai (soirée)	3	Cancers	Toulouse (31)
9 juin (matinée)	3	Pathologies liées au vieillissement	Montpellier (34)
14 juin (soirée)	Spécifique	Module efFORMip pour médecins	Toulouse (31)
23 juin (matinée)	3	Pathologies rhumatologiques	Toulouse (31)
15 sept. (matinée)	Spécifique	Module efFORMip pour médecins	Montpellier (34)
12 octobre	1	Prescrire l'activité physique	Toulouse (31)
13 octobre	2	Encadrer l'activité physique prescrite par le médecin	Toulouse (31)

## Inscriptions

Renseignements et  
pré-inscriptions

05 82 08 52 88  
ludivine.ruffel@efformip.fr  
www.efformip.fr

Formation  
certifiée DPC



Grâce à un partenariat avec MG Form Occitanie, 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.