



DOULEURS CHRONIQUES

UNIVERS SANTE

12h de formation

Lieu : Chalon-sur-Saône



CARDIO
○○○○○



ÉQUILIBRE
●●●○○



SOUPLESSE
●●●○○



RENFORCEMENT
MUSCULAIRE
●●●○○



Formation en présentiel et en E-Learning

VOLUME HORAIRE

12 heures de formation

Classe virtuelle de lancement : **1h**
E-learning : **3h**
Formation en centre : **7h**
Mise en situation professionnelle :
animation de **5 séquences** auprès d'un public
Retour et échange à distance : **1h**

CALENDRIER

→ *Classe virtuelle 1* : **18 novembre 2026**

→ *Regroupement* : **21 décembre 2026**

→ *Classe Virtuelle 2* : **24 mars 2027**

LIEU DE FORMATION

Chalon-sur-Saône

TARIF

Frais pédagogiques : **480€**

Frais d'inscription : **15€**

Financement : OPCO, FAF,
AGEFICE, FIFPL.

Auto-financement : nous-contacter

EFFECTIF MAX

15 stagiaires

DATE LIMITE D'INSCRIPTION

28 octobre 2026



DESCRIPTIF DE LA FORMATION

La formation Douleurs Chroniques permet en tant qu'éducateur, **de mieux accompagner vos pratiquants en toute sécurité et bienveillance.**

Les douleurs chroniques constituent un enjeu majeur de santé publique. 30% des adultes prétendent en souffrir. En tant qu'éducateur sportif, apprenez à anticiper, gérer et soulager les douleurs de vos pratiquants.



PUBLIC

- Titulaire du diplôme "Animateur 1er degré Adultes ou Seniors en salle"
- Titulaire du CQP ALS Option AGEE
- Titulaire du CQP Instructeur FITNESS mention cours collectifs
- Titulaire d'un diplôme professionnel de niveau IV et plus dans le champ sportif



PRÉ-REQUIS

- Être **licencié à la FFSV**
- Être **titulaire du PSC1** (Prévention et Secours Civiques de niveau 1)
- Être à jour de **sa carte professionnelle d'Educateur Sportif**



OBJECTIFS

- **Réviser** le système ostéo-articulaire et musculaire
- **Connaître** les pathologies chroniques les plus courantes
- **Prévenir** les douleurs chroniques par le mouvement (routines)
- **Soulager** les douleurs chroniques par le mouvement
- **Apprendre** à ses pratiquants à gérer sa douleur



ACCESSIBILITÉ

Vous êtes en situation de handicap et vous souhaitez participer à l'une de nos formations. Faites-le nous savoir : nous mettrons tout en œuvre pour trouver une solution adaptée. Contacter le référent handicap, Raphaël PEAUROUX, au 06 89 01 22 05 ou : raphael.peauroux@comite-epgv.fr



MOYENS TECHNIQUES ET PÉDAGOGIQUES

- Temps distanciel en autonomie sur plateforme d'apprentissage
- Documents pédagogiques
- Temps présentiel pour vivre les mouvements
- Animations pédagogiques auprès d'un public réel



ÉQUIPE D'ENCADREMENT

Directrice de Formation FFSV : **Angélique MOREL**
Formatrice : **Laetitia LIEZ**

➤ CONTENUS PÉDAGOGIQUES

- Documents pédagogiques ANATOMIE
- Fiches Mémo pathologies
- Des routines de mouvement afin de prévenir ou soulager des douleurs chroniques sous forme de vidéos
- Des mouvements ciblés pour soulager les douleurs chroniques (mouvements validés par un professionnel de santé)

➤ OUTILS DE FORMATION

- Vidéos anatomie
- Fiches mémos pathologies
- Supports vidéos routine de mouvement

➤ POINTS FORTS

- Enrichissement des savoir-faire pour adapter la séance SV pour un public avec des douleurs chroniques
- Rendre autonome le pratiquant sur la prévention et gestion de ses douleurs chroniques
- Un contenu validé par un professionnel de santé
- Un service Après-Vente, POST Formation, des formateurs sont disponibles en fonction de vos problématiques de terrain

➤ MODALITÉS DE CERTIFICATION ET DE VALIDATION

Pour y accéder :

Avoir animé un minimum de 5 séances auprès d'un public

Épreuves d'évaluation :

- Feuilles de présence
- Fiche d'émargement
- Formulaires d'évaluation de la formation

Evaluation formative :

- Quiz / Questionnaires
- Mises en situation pratique
- Animation de séquences

➤ DÉROULÉ DE LA FORMATION : SESSION 1.

Classe virtuelle 1

18 novembre 2026

Regroupement

21 décembre 2026

Classe Virtuelle 2

24 mars 2027

LIEU DE FORMATION

Chalon-sur-Saône

➤ FRAIS DE FORMATION

Tarif

Frais pédagogique : 480€ / Frais d'inscription : 15€

Financement : OPCO, FAF, AGEFICE, FIFPL

Auto-financement : aide possible, contactez-nous.

Réalisez votre inscription en ligne !



➤ RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS

03.80.43.88.62 ou 06.75.18.00.64

bfc@comite - epgv.fr