



# APPAP

## ACCOMPAGNER LES PROFESSIONNELS À PROMOUVOIR L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

Les professionnels de santé, associations de patients, personnels des services sociaux reconnaissent les bienfaits de la pratique d'une activité physique régulière pour la santé.

Toutefois, ils déclarent rencontrer des difficultés pour animer des actions de promotion de l'activité physique. Ces structures sont en demande d'informations et d'outils pour animer et accompagner.

### OBJECTIF

- Renforcer les compétences des acteurs de la santé et du social dans l'animation d'actions de promotion de l'activité physique en proposant des formations, des outils et de l'accompagnement.

### DÉROULEMENT

Deux modalités d'actions indépendantes et complémentaires sont prévues pour atteindre cet objectif :

- Participer à la formation entretien motivationnel de 4 jours. L'entretien motivationnel est efficace pour bâtir la motivation aux changements de comportement. Cette formation répond à la question « comment motiver quelqu'un à mettre en place une activité physique ? ». En plus d'être formé aux techniques de l'entretien motivationnel, les stagiaires repartent avec des outils d'accompagnement vus sous l'angle de l'entretien motivationnel ;
- Construire un défi sur le site [www.franchis-le-pas.fr](http://www.franchis-le-pas.fr). Que ce dernier soit envisagé pour promouvoir la pratique d'activité physique auprès des adhérents, des clients et des salariés, l'enjeu de l'accompagnement est de rendre autonome la structure dans la construction d'une action de promotion de l'activité physique.



### FORMAT

Formation  
Accompagnement



### PUBLIC

Adultes



### INTERVENANTS

Mutualité Française HDF  
Yann JACOB, psychologue/formateur  
en entretien motivationnel