



Niveau 1
FVCTVNF

Inscription
avant le
19.12.2025

avec un nombre minimum de 6 stagiaires

Commission de formation
Saison 2026

1^{er}
Week-end

Samedi / Dimanche
10 | 11 Janvier 2026

2^e
Week-end

Samedi / Dimanche
7 | 8 Février 2026

Horaires : de 9h à 18h
Durée totale : 28 heures

Public ciblé

Encadrants (brevet fédéral), militaires (art. L. 212-3) et professionnels de santé souhaitant approfondir leurs connaissances en sport-santé.

Coût : 150€

Formateurs

Kamel Saïdani

(responsable de la commission de formation)

- Educateur Sport Santé APA
- Préparateur Physique
- Professeur d'arts martiaux sino-vietnamiens Qi Gong et Tai Ji Quan

Kamel-saidani@hotmail.fr

Portable : 06.09.32.69.41

Miloud ZELLAL

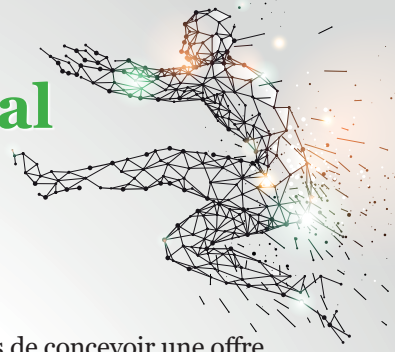
- Préparateur Physique (DE)
- Professeur en APAS (DE)

André JOUBIER

- ex responsable de la commission d'art interne

FICHE DF2S

Diplôme Fédéral Sport Santé



Objectifs

Cette formation permet aux enseignants de concevoir une offre «Sport Santé» pour personnes sédentaires ou avec pathologies chroniques légères, en mettant en place une activité physique adaptée à visée préventive ou thérapeutique, validée par la HAS.



UF 1 - ANATOMIE ET PHYSIOLOGIE : 7h00

Anatomie fonctionnelle :

Rappel général :

- La bioénergétique
- Filières énergétiques
- Fibres musculaires

Physiologie de l'exercice en Sport et Santé reliée directement aux disciplines du Vo Co Truyen :

- Grandes fonctions physiologiques au repos et à l'effort.
- La physiologie musculaire.
- Les effets du sport sur le vieillissement.
- Les effets des APS sur les maladies métaboliques : HTA, obésité, diabète.
- Les différentes formes de musculation théorie et mise en pratique.

UF 2 - LE VO SPORT SANTE : 3h30

- Histoire et contexte socio-politique.
- Règlementation.
- Questions de santé publique.
- Différences entre la notion de sport santé et l'APPM.
- Les différents publics et leurs caractéristiques.

UF 3 - L'ÉNERGETIQUE DES ARTS INTERNES : 7h00

La santé dans le Vo, approche énergétique

- **Les fondements culturels ; théorie**
- Les notions de : Qi/Khi, Am Duong/ Yin Yang, Ngu Hanh/ cinq éléments, s'accorder sur les saisons, diététique, méditation, ouverture du cœur/esprit.
- **La pratique des arts internes :**
- Les différentes formes d'art interne Tai Cuc Quyen/Tai Ji Quan, Qi Gong/Khi Cong et nombreuses autres formes.

- Les 3 centres énergétiques du corps humain (dan tien), prédominance du Dan Tien inférieur, les pratiques respiratoires spécifiques, l'ancrage, les axes, le relâchement en profondeur, la détente.
- L'appropriation des pratiques, adaptations et personnalisation (recherches personnelles), la primauté de l'intention (Yi) sur l'action, assiduité et régularité dans les pratiques.

• Spécificité et bienfaits avérés sur la santé (les études, le médico sport santé)

• Mise en pratique sur divers thèmes choisis par les candidats, pratique de Qi Gong et de TJQ ou autre travail respiratoire.

• Retour d'expérience et échanges avec le groupe, questions/réponses.

UF 4 - PÉDAGOGIE : 10h00

Fondamentaux : 3h30

- Les qualités principales d'un enseignant sport santé.
- Évaluation du pratiquant.
- Maîtrise de la physiopathologie (HTA, Obésité, Diabète, Séniors et sédentaires).

Mise en pratique : 6h30

- Conception d'un cours Sport Santé au sein de son club, public visé, etc..(travail sur un projet de sport santé)

ÉVALUATION GLOBALE 30 mn

Questionnaire et échange.

UF 5 MOMENT DE RENCONTRE (Atelier d'une demi-journée)

Une rencontre ultérieure (mai-juin) vous sera proposée afin d'échanger sur vos retours d'expérience et pour répondre à vos questionnements.