

# PROGRAMME FORMATION



## ACTIVITÉ PHYSIQUE ET FIBROMYALGIE



Suivez notre actualité  
sur Facebook  
[Facebook/Form-AP](https://www.facebook.com/Form-AP)

11 avenue Archimède, 33600 PESSAC

06 67 62 45 73

[contact@form-ap.com](mailto:contact@form-ap.com)

[FORM-AP.COM](http://FORM-AP.COM)

Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 75 33 14872 33 , auprès du préfet de région Nouvelle Aquitaine  
Association Form'AP, 11 avenue Archimède, 33600 PESSAC  
Siret : 820 629 053 00027, Code APE : 8551Z

# CONTEXTE

La fibromyalgie est une affection douloureuse à caractère diffus et chronique qui peut entraîner une hypersensibilité douloureuse et différents problèmes, tels que des perturbations du sommeil et de l'humeur. Les patients atteints de fibromyalgie ont souvent une condition physique dégradée en raison de la peur de ressentir de la douleur lors des mouvements (kinésiophobie). Le traitement principal de la fibromyalgie se concentre sur des approches non-pharmacologiques, en priorisant une stimulation de la reprise d'activité physique (Macfarlane et al., 2017). Les séances en Activité Physique Adaptée (APA) encadrée par un Enseignant en APA (EAPA) pourraient être utiles pour les personnes qui ne peuvent pas participer à une activité physique de manière traditionnelle. La pratique de l'AP semble sûre pour ce public (Geneen et al., 2017) et peut améliorer leur condition physique, leur bien-être ou encore diminuer les douleurs (Macfarlane et al., 2017).

Geneen et al., (2017). Physical activity and exercise for chronic pain in adults. Journal of Sociology, 1, 135-139.  
Macfarlane et al., (2017). EULAR revised recommendations for the management of fibromyalgia. Annals of the Rheumatic Diseases, 76(2), 318-328.

# LE PROGRAMME

## APPORTS THÉORIQUES GÉNÉRAUX CONCERNANT LA FIBROMYALGIE

- ⇒ Les causes
- ⇒ Les conséquences

## DÉMARCHE APA POUR CE PUBLIC

- ⇒ Evaluer, identifier les besoins et définir les objectifs prioritaires
- ⇒ Identifier les contenus les plus appropriés à la population
- ⇒ Echanger autour de contenus d'activités physiques et sportives

## ÉTUDES DE CAS

## LES OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES ET COMPÉTENCES VISÉES

- ⇒ Apporter les connaissances de base sur la fibromyalgie et les dernières recommandations
- ⇒ Apporter les connaissances sur l'impact de la pratique régulière d'activité physique sur la fibromyalgie

## LES MOYENS PÉDAGOGIQUES ET TECHNIQUES

Formation en distanciel synchrone sur plateforme de visioconférence combinant une pédagogie active d'appropriation des apports théoriques et une étude de cas.

## SUIVI ET ÉVALUATION

- ⇒ Questionnaire de satisfaction
- ⇒ Questionnaire d'atteinte des objectifs
- ⇒ Questionnaire sur le positionnement

## L'ENCADREMENT

- Dr Myriam CADENNE Rhumatologue au sein du CHU Pellegrin
- Enseignant APA de Form'AP

QUEL PUBLIC ?

Enseignants APA



Inscriptions sur le site internet avant le 16 Avril :

<http://form-ap.com/inscription-formation/>



Samedi 22 Avril

Être titulaire de la Licence STAPS APA-S ou étudiant en cours de cursus (diplôme ou attestation à envoyer pour l'inscription)

PRÉ-REQUIS

# LES MODALITÉS



6H30

SUR 1 JOURNÉE

9H30 - 12H30  
13H30 - 17H



150€ net par stagiaire si inscription par l'employeur

70€ si inscription individuelle

50€ si inscription étudiante