

## Programme de formation : Retrouver confiance en soi par l'Activité Physique

Massilia Sport Santé (MSS)

### PRÉSENTATION

La formation s'adresse à tout type de public, même le plus défavorisé. La pratique d'une activité physique améliore la condition physique, aide à se sentir mieux dans sa tête et dans son corps, et contribue à renforcer l'estime de soi et la motivation dans la recherche d'un emploi. Pratiquée en groupe avec des encadrants éducateurs sportifs dont un thérapeute en relation d'aide et une macro-nutritionniste ; cette formation facilite la relation aux autres, améliore la connaissance de soi, agit contre l'isolement social et contre le « syndrome pyjama ».

### FORMATION : RETROUVER CONFIANCE EN SOI PAR L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

Découvrez toutes les informations essentielles sur la formation **Retrouver confiance en soi par l'activité physique** et n'hésitez pas à nous contacter si nécessaire.

### PRÉREQUIS

- Connaissance de la langue française à l'oral requise (niveau A1)
- Pratique d'activités physiques d'intensité légère

### PROFILS ATTENDUS

- Tout type de public

### OBJECTIFS DE LA FORMATION

A l'issue de la formation, les participants seront capables de :

- Maîtriser le savoir-vivre et le savoir-être dans le milieu professionnel
- Appréhender le conflit dans la sphère professionnelle
- Renforcer la maîtrise et la confiance en soi
- Renforcer sa communication verbale et non verbale

- Savoir réagir à une situation d'urgence
- Développer le travail d'équipe

## DURÉE

**Modalités** : Une session de formation d'une durée de 14 heures sur une période de 4 semaines. Chaque session comporte au maximum 12 personnes.

**Dates de formation** : à déterminer

## MODALITES ET DELAIS D'ACCÈS À LA FORMATION

**Modalités d'accès** :

Les inscriptions seront définitives après un entretien téléphonique avec notre référent pédagogique.

**Délais d'accès** :

Les inscriptions seront closes à J-7 sous réserve du nombre de places disponibles.

**Nombre de places disponibles** : 12

## TARIF

Nous contacter

## MÉTHODES MOBILISÉES

Approche pédagogique :

- Alternance d'apports théoriques et pratiques,
- Formation synchrone,
- Mises en situation et cas pratiques,
- 4 Ateliers découverte en groupe ou demi-groupe.

Moyens techniques :

- Diapositives imagées, photos, vidéos, fiches techniques, matériel pour les ateliers (matériel propreté, BTP et restauration pour les mises en situation, cartes, chronomètres, gilets lestés, cadenas pour la randonnée)

Profil des formateurs :

- BEKHOUCHE Soffien, associé et gérant de MSS, Educateur sportif bilingue (français/anglais), diplômé des Brevets d'Etat d'Educateur Sportif 1<sup>er</sup> degré de Judo depuis 1993 et de Natation

depuis 1992. M. BEKHOUCHE est également Educateur Sportif Sport-Santé depuis 2022 (formation Physicare en Ile-de-France en partenariat avec la Société Française de Sport-Santé). Il est référent Handicap de la société Massilia Sport Santé.

- GOUIN-KALFON Mireille, diplômée depuis 2000 de la licence en Sciences et Techniques des Activités Physiques et Sportives (STAPS) de l'Université d'Aix-Marseille.
- CRESCENTE Florence, diplômée depuis 2005 du Brevet Professionnel de la Jeunesse, de l'Education Populaire et du Sport, spécialités Gymniques de la forme en cours collectifs et de la force, et titulaire depuis 2022 du certificat de Capacité de Nutrithérapeute.
- TIBOURTINE Nassim, diplômé depuis 2022 du Brevet Professionnel de la Jeunesse, de l'Education Populaire et du Sport, spécialités Educateur sportif, mention Activités de la forme et Thérapeute en relation d'aide via un diplôme de Master 1 en Psychologie de l'Université d'Aix-Marseille.

## PROGRAMME

Le programme de formation de 14 heures est axé sur la pratique de l'activité physique pour retrouver la confiance en soi.

Le programme comporte 4 ateliers répartis sur 4 demi-journées de 3,5 h comme indiqué dans le tableau ci-dessous.

Formateurs	Modules	Nombre d'heures
TIBOURTINE Nassim BEKHOUCHE Soffien	<b>ATELIER SUR LE THEME DU SAVOIR-VIVRE ET DU SAVOIR-ETRE</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Introduction : 1 h</li> <li>- Connaissance et compréhension du savoir vivre dans la sphère professionnelle : 0,5 h</li> <li>- Jeux de rôle : Acteurs / Observateurs : 0,5 h</li> <li>- Pause : 0,25 h,</li> <li>- Appréhender le conflit dans la sphère professionnelle : 0,75 h,</li> <li>- Image de soi : 0,25 h,</li> <li>- Conclusion : 0,25 h.</li> </ul>	3,5 h
BEKHOUCHE Soffien GOUIN-KALFON Mireille	<b>ATELIER CONFIANCE EN SOI ET ACTIVITE PHYSIQUE</b>	3,5 h

CRESCENTE Florence	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Introduction : 0,5 h</li> <li>- Maîtrise de soi, Atelier JUDO : 1,25 h,</li> <li>- Pause : 0,25 h,</li> <li>- Confiance en soi, Atelier Pilates: 1,25 h,</li> <li>- Conclusion : 0,25 h.</li> </ul>	
TIBOURTINE Nassim BEKHOUCHE Soffien	<p><b>ATELIER SUR LE TRAVAIL D'ÉQUIPE ET LA COMMUNICATION VERBALE ET NON-VERBALE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Introduction : 0,5 h,</li> <li>- Connaissance et compréhension du travail en groupe dans la sphère professionnelle : 0,5 h,</li> <li>- Mise en situation 1 - "La Crêpe" : 0,5 h,</li> <li>- Pause : 0,25 h,</li> <li>- Mise en situation 2 - "L'observation" : 0,5 h,</li> <li>- Mise en situation 3 - "L'homme blessé" : 0,5h,</li> <li>- Conclusion : 0,25 h.</li> </ul>	3,5 h
TIBOURTINE Nassim BEKHOUCHE Soffien	<p><b>ATELIER RANDONNÉE EN GROUPE : RÉALISATION D'UN OBJECTIF DE GROUPE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Introduction : 0,5 h,</li> <li>- Randonnée en équipe : 1,5h,</li> <li>- Débriefing de la randonnée : 1 h,</li> <li>- Conclusion : 0,5 h.</li> </ul>	3,5 h

#### MODALITES D'EVALUATION

- **En amont de la formation** : Vérification des prérequis et analyse du positionnement des participants.
- **Pendant la formation** : Tour de table, Observations et mise en situation, identification des bons ou mauvais comportements, feuille d'évaluation remplie par l'intervenant pour chaque stagiaire
- **À la fin de la formation** Evaluations, mises en situation, remise d'un livret individuel de fin de formation et d'évaluation,

## ACCESSIBILITÉ AUX PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP



Pour les personnes dont la situation le nécessite, notre référent handicap MSS est disponible pour envisager les possibilités d'aménagement de la formation à travers un projet personnalisé de formation. Si besoin, il contactera les acteurs locaux du champ du handicap (Maisons Départementales des Personnes handicapées, par exemple) pour mettre en œuvre un accueil adapté au type de handicap. Si la structure MSS n'est pas en mesure d'accueillir la personne, elle mobilisera son réseau pour réorienter la personne vers un organisme adapté.

Référent handicap MSS :

BEKHOUC SOFFIEN Email : [massiliasportsante@gmail.com](mailto:massiliasportsante@gmail.com)

## CHIFFRES CLÉS (Début d'activité dernier trimestre 2023)

Les indicateurs de résultats 2024 ci-dessous seront communiqués courant 2025.

- Nombre de stagiaires,
- Taux de satisfaction stagiaires,

## PRÉSENTATION MASSILIA SPORT SANTÉ

Massilia Sport Santé est une société commerciale dédiée au sport-santé et au bien-être. Sa vocation est de promouvoir l'activité physique et sportive, quelles que soient les conditions physiques et d'améliorer la qualité de vie chez les malades chroniques, en perte d'autonomie, souffrant d'affections longue durée ou d'un handicap par l'activité physique adaptée (APA).

Elle œuvre également au sein des entreprises et des prestataires de l'emploi afin d'améliorer la qualité de vie au travail (QVT) et favoriser l'insertion et la recherche d'emploi grâce à l'activité physique.

Son équipe est composée d'éducateurs sportifs spécialisés en activité physique adaptée (APA), de médecins, d'un thérapeute en relation d'aide et d'une macro-nutritionniste pour accompagner les pratiquants.

Massilia Sport Santé s'adresse à tout type de public et propose des prestations spécifiques pour retrouver la confiance en soi par l'activité physique.

## CONTACTS

**Email** : [massiliasportsante@gmail.com](mailto:massiliasportsante@gmail.com)

Massilia Sport Santé – 7 Parc de la Sérane – 13008 Marseille

Tél : 06.11.10.68.45

<https://massiliasportsante.fr>

Nous sommes à même d'adapter cette formation à un public particulier ou à un domaine d'activité particulier. Pour toutes interrogations, n'hésitez pas à nous contacter.