

APA ET DOULEURS



SFP-APA



DATE

28 mai 2026

HORAIRES

De 8h30 à 16 h30

PRE-REQUIS

Licence en APA-S

FORMATEUR

Kévin CAPAROS

-DU Douleur et Motricité Humaine
-MASTER Réhabilitation APA Santé
-LICENCE APAS
-DU Nutrition
-Formateur Prévention des risques
au travail
-Formation ETP

FORMAT

Distanciel

DUREE

7 heures

TARIFS

140 € adhérent

185 € non adhérent

225 € en formation
continue

CONTACT

HUMBERT JOFFREY

formationcontinue@sfp-apa.fr

Contexte



- La douleur est la première cause de consultation chez votre médecin ainsi qu'aux urgences en France. Elle occupe donc une place prépondérante dans nos parcours de vie à des moments différents. En effet, elle concerne 30% de notre population et vient perturber nos activités physiques, mais aussi notre vie professionnelle ou familiale de par son altération de notre qualité de vie, ou encore de nos capacités fonctionnelles. L'activité physique a un rôle central à jouer selon le type de douleurs, et vous découvrirez que le repos peut être délétère...

Objectifs pédagogiques

- Comprendre les mécanismes de la douleur et l'évaluer pour une meilleure prise en charge en APA.
- Écouter, identifier, et tenir compte d'une douleur lors de la conception et l'évaluation d'une séance d'APA

Compétences pédagogiques

- Bases théoriques des circuits de la douleur chez l'être humain
- Reconnaître les différents types de douleur (douleur aiguë VS douleur chronique) et leurs impacts dans notre vie quotidienne
- Présentation des différents outils d'évaluation de la douleur
- Recommandations en activité physique : identifier les exercices à privilégier en présence d'une douleur



APA ET DOULEURS



SFP-APA



Programme de la formation



Comprendre les mécanismes de la douleur et l'évaluer

- Bases théoriques des circuits de la douleur chez l'être humain
- Les différents types de douleur (douleur aiguë VS douleur chronique) et leurs impacts dans notre vie quotidienne
- Présentation des différents outils d'évaluation de la douleur
- Comment et vers qui vous orienter en cas de douleur persistante chez un de vos bénéficiaires ? (médecin, professionnel de santé, imagerie...)

Écouter, identifier et tenir compte d'une douleur pour adapter et individualiser votre séance d'activité physique

- Activité physique et santé mentale : conséquences de notre mémoire de la douleur sur notre pratique
- Douleurs et kinésiophobie : convaincre une personne qui a mal et/ou peur en bougeant de l'intérêt du mouvement
- Bénéfices de l'activité physique chez les différents sujets douloureux (sportifs, sédentaires, pathologies inflammatoires, etc...)
- Recommandations en activité physique : identifier les exercices à privilégier en présence d'une douleur

Moyens pédagogiques

- Supports PowerPoint en visio

Modalités d'évaluation et de suivi

- Feuille d'émargement pour chaque journée ou demi-journée de formation
- Evaluation des acquis des participants en fin de session
- Evaluation « à chaud » à la fin de la session
- Evaluation à froid pour attester de la montée en compétence
- Attestation de fin de formation

Inscription

- Plateforme Helloasso pour une inscription individuelle [ici](#) ou



- Convention pour une inscription par votre employeur, contactez-nous à l'adresse mail suivante : formationcontinue@sfp-apa.fr

L'équipe formation continue de la SFP-APA