



# DIABÈTES, OBÉSITÉ, ACTIVITÉ PHYSIQUE

Certificat Universitaire-CU

## INFORMATIONS



DU 5 JANVIER AU 9 FEVRIER 2026, avec un dernier contrôle continu le 2 mars 2026, CERTAINS LUNDIS MARDIS MERCREDIS ET VENDREDIS MATINS ET/OU AM EURASPORT (LOOS) UFR3S SCIENCES DU SPORT ET DE L'EDUCATION PHYSIQUE (RONCHIN) OU DISTANCIEL HYBRIDE

RESPONSABLE PÉDAGOGIQUE : Pr. Elsa HEYMAN

## RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTION

Date limite de candidature : 15/12/2025

Elsa Heyman  
FSSEP-URePSSS  
EURASPORT  
413 avenue Eugène Avinée 59120 Loos

elsa.heyman@univ-lille.fr

03 74 00 82 10

## OBJECTIFS

L'objectif est d'apporter des connaissances théoriques et pratiques sur l'adaptation de l'activité physique pour des publics souffrant de pathologies métaboliques, en prenant en compte leur traitement et les complications éventuelles associées.

- Pour les participants titulaires d'une licence 3<sup>e</sup> année APA : pouvoir prescrire, superviser et évaluer, en toute sécurité, un programme d'activités physiques adaptées pour des personnes souffrant de diabète ou d'obésité
- Pour les participants issus d'autres formations :
  - Acquérir des connaissances théoriques sur la spécificité des adaptations à l'effort et à l'entraînement dans les pathologies métaboliques
  - Découvrir des outils adaptés de prescription et de suivi de l'activité physique
  - Pour les professionnels de santé, savoir conseiller les patients sur des adaptations du traitement en fonction de l'activité physique

## CONDITIONS D'ACCÈS

- Être Titulaire d'une Licence 3<sup>e</sup> année (ou équivalence).

## ORGANISATION & EXAMEN



### 51 HEURES DE FORMATION

- (dont 8h de cours pratiques d'activité physique) ; En présentiel (possibilité de distanciel sur demande)

## CONTENUS

Les pathologies abordées : Diabète de type 1, Diabète de type 2, Diabète gestationnel, Obésité, et Obésité sévère à massive.

Pour chaque pathologie :

- Rappels sur la physiopathologie et sur la prise en charge
- Les adaptations physiopathologiques à l'exercice
- Les risques à considérer à l'exercice
- Les outils de prescription d'une activité physique adaptée
- Les bénéfices de l'activité physique

Avec la prise en compte :

- Des complications micro et macrovasculaires (focus sur l'hypertension artérielle et sur l'insuffisance rénale)
- Des différentes méthodes de traitement (médicamenteux, chirurgie bariatrique, dialyse rénale...)

## RESPONSABLES PÉDAGOGIQUES :

Enseignants chercheurs en STAPS, Praticiens Hospitaliers, Professeurs d'Activités Physiques Adaptées Santé.

## VALIDATION :

- Contrôles continus le mardi 20 janvier 2026 de 13h30 à 15h30 et le lundi 2 mars 2026 de 8h à 10h.

Tarif individuel

**976 €**

(penser à solliciter les aides à la formation proposées par certains employeurs)