



CDOS

YVELINES

Formation « Sport Santé » de niveau 1 à destination des éducateurs sportifs du département.

Labélisée par la DRJSCS & CROSIF IDF

Programme

1^{ère} journée :

Matinée encadrée par le médecin référent de la DDCS 78, Dr Francis LEPAGE :

8h30 : accueil des participants

- 9h – 9h45 Evaluation initiale de la partie dispensée en distanciel sous forme de quiz collectif.
- 9h45 – 10h30 Correction de l'évaluation et échanges sur ces questions. Quels sont les points importants à retenir sur la partie distanciel.
- 10h30 - 11h Point sur la prise en charge des patients et les stéréotypes attenants à la pratique physique.
- 11h – 13h Caractéristiques des principales pathologies et recommandations en terme d'activité physique. Précaution et sécurisation des pratiques.
- 13h – 13h30 Jeux de rôles : cas cliniques en vue d'une mise à l'activité physique, entretien de renseignements et motivation.

Repas 13h30

Après-midi encadrée par l'enseignant en Activité Physique Adaptée **Jérémy Lefebvre** :

- 14h30 – 15h30 Ateliers pratiques par groupes sous forme de jeu de rôle / cas cliniques : accueil des patients, prise en charge, adaptation de son activité en fonction de la pathologie, impliquer la personne.
- 15h30 – 17h00 Présentation théorique et pratique des tests et mesures de condition physique.

Comité Départemental Olympique et Sportif des Yvelines

145/147 rue Yves le Coz – 78 000 Versailles ☎ : 01.39.07 86 69 - www.cdos78.fr - yvelines@franceolympique.com

Déclaration d'activité enregistrée sous le n° 11788399978 auprès du préfet de région Ile-de-France

SIRET 342449121 00058 – Code NAF : 9312 Z



CDOS

YVELINES

- 17h00-17h30 Présentation du travail à fournir pour le lendemain, réflexion sur son projet d'action (mise en place d'une action « sport santé », adaptation de sa discipline, évaluation de la personne ...)

2ème journée

- 9h - 9h30 Ateliers échauffement, étirements, assouplissements
- 9h30 – 10h Adapter l'APS au public
- 10h – 10h30 Rappel des déterminants d'une activité physique
- 10h30 – 11h15 Par groupe de 2 ou 3, réflexion sur l'adaptation des disciplines en fonction du public choisi : comment programmer une prise en charge adaptée en fonction de sa discipline ? (APS et sédentarité, diabète, sénior, cancer, maladies cardio vasculaires, pathologies de l'appareil locomoteur, enfants ...)
- 11h15 – 12h Restitution des groupes avec les adaptations de pratiques, retour des intervenants
- 12h – 13h30 Réflexion sur le projet individuel et présentation des projets

Repas 13h30

- 14h30 – 15h30 Présentation d'actions existantes et de l'état des lieux actuels sur les recommandations et la prévalence de l'inactivité physique et de la sédentarité. Temps d'échange avec les participants
- 15h30 – 16h30 évaluation finale
- 16h30 remise des fiches d'évaluations et des attestations de présence
- 17h fin de la journée

Fin des deux journées de formation.

Comité Départemental Olympique et Sportif des Yvelines

145/147 rue Yves le Coz – 78 000 Versailles ☎ : 01.39.07 86 69 - www.cdos78.fr - yvelines@franceolympique.com

Déclaration d'activité enregistrée sous le n° 11788399978 auprès du préfet de région Ile-de-France

SIRET 342449121 00058 – Code NAF : 9312 Z

FORMATION D'EDUCATEUR GENERALISTE « SPORT-SANTE » - NIVEAU 1 FICHE D'INSCRIPTION – 19 et 26 mars 2020 - (valant Bon de commande) à nous retourner accompagnée des copies des diplômes

(Remplir un bulletin par participant-e)

Informations personnelles :

NOM : Prénom :
Date et lieu de naissance :
Adresse : Code Postal : Ville :
Tél. : Courriel :
Diplôme d'encadrement sportif :
Titulaire du PSC 1 : OUI (si oui, préciser la date d'obtention :) NON
Statut : Bénévole Salarié(e) Autre (précisez) :
Intitulé et adresse de l'organisme :
Tél. : Courriel :
Intitulé du poste occupé : Discipline :

Date et lieu de la formation :

Jeudi 19 et Jeudi 26 mars 2020, de 8h30 à 18h30, au Tennis Club des Loges à St-Germain-en-Laye
3 Avenue du Président Kennedy – 78100 ST-GERMAIN-EN-LAYE

Si l'inscription concerne un salarié de l'organisme, merci de remplir le cadre ci-dessous :

Je soussigné (e), en qualité de
autorise salarié (e) de l'organisme
..... à participer aux 2 journées de formation organisées par le CDOS 78.
Signature et cachet :

Tarif des 2 jours de formation : 200€ pour un bénévole et 250€ pour un salarié (repas compris).

Le règlement doit être effectué, par chèque ou virement (RIB ci-dessous), à l'inscription. L'accès à la formation ne sera pas autorisé en cas de non paiement à l'inscription.

Toute annulation devra être effectuée au plus tard 8 jours avant le début de la formation. Dans le cas contraire, celle-ci reste due.

Fait à, le

Signature et cachet de l'organisme

Banque : Caisse d'Epargne
IBAN : FR76 1751 5006 0008 2754 1798 435
SWIFT/BIC CEPAFRPP751



Formation « Sport Santé » de niveau 1 à destination des éducateurs sportifs du département des Yvelines.

Labélisée par la DRJSCS & le CROSIF IDF

Contexte

Avoir un mode de vie actif est un facteur déterminant de la santé et du bien-être. La Haute Autorité de Santé considère que l'activité physique est une thérapie non médicamenteuse efficace aussi bien en prévention primaire, secondaire que tertiaire.

Depuis 2016 et la loi de modernisation du système de santé, il est conseillé aux médecins de prescrire de l'activité physique aux personnes en affection de longue durée.

Pour un certain nombre de personnes, la meilleure façon de s'inscrire dans une pratique pérenne est d'être accueillies par une structure proche de chez elle, mise en place par un club, une association ou une collectivité mais pour cela encore faut-il que l'encadrant soit un minimum formé.

Objectifs

Former et sensibiliser les éducateurs sportifs afin de leur permettre de **prendre en charge des personnes avec des limitations fonctionnelles légères atteintes de pathologies chroniques.**

Le but est d'être en capacité **d'adapter sa discipline** et de **mettre en place une offre « sport-santé »** dans sa structure (club, association, collectivité...) pour pouvoir recevoir de façon sécurisée des personnes sédentaires ou atteintes de pathologies chroniques en les accompagnant de façon adaptée et progressive vers l'adoption d'un mode de vie actif.

Public visé

BP et DEJEPS ou équivalents (BE1, BE2, CQP...), brevets fédéraux, bénévoles, animateurs encadrant en club, association sportive, collectivité ou à titre individuel, souhaitant développer une offre « sport-santé ».

Déroulé de la formation

Deux temps distincts :

- **Une partie en distanciel** d'une vingtaine d'heures avec l'envoi des contenus théoriques en version numérique (rédigés par le Dr Peres du CROSIF et M.Reymond de l'INSEP)
- **Une partie en présentiel** sur deux jours avec l'intervention du médecin référent de la DDCCS 78 et d'un enseignant en activités physiques adaptées à la santé (APAS)

Comité Départemental Olympique et Sportif des Yvelines

145/147 rue Yves le Coz – 78 000 Versailles ☎ : 01.39.07 86 69 - www.cdos78.fr - yvelines@franceolympique.com

Déclaration d'activité enregistrée sous le n° 11788399978 auprès du préfet de région Ile-de-France

SIRET 342449121 00058 – Code NAF : 9312 Z



CDOS

YVELINES

7 objectifs seront développés et devront être maîtrisés au terme de la formation :

- **Connaitre** les caractéristiques globales des principales pathologies et les recommandations d'activités physiques
- Etre capable d'**encourager** l'adoption de comportements favorables à la santé
- **Evaluer** le niveau initial des personnes de façon globale et adaptée (tests de conditions physique et questionnaires d'évaluation)
- **Concevoir** une séance adaptée à la pathologie et aux capacités de la personne dans une optique participative
- **Mettre en œuvre** un programme adapté aux capacités et aux motivations de la personne en sachant identifier les signes d'intolérance et si nécessaire en échangeant avec le prescripteur
- **Faire un suivi** en évaluant à moyen terme les bénéfices attendus du programme et l'adapter si besoin aux pratiquants (motivation, capacités...)
- **Savoir réagir** en cas d'accident au cours de la pratique

Voir le programme complet de la formation : programme

Evaluation et validation de la session de formation

- Epreuve écrite de 45 min en amont et en aval de la session de formation
- Présentation succincte du projet « sport santé » que l'éducateur souhaite mettre en place dans sa structure (maximum 1 page)

A la suite des deux journées de formation une attestation de présence sera remise pour les inscrits assidus ainsi qu'un certificat de suivi et validation de formation « sport santé de niveau 1 ».

Informations complémentaires

Date des formations : Voir fiche d'inscription.

Lieu : Voir fiche d'inscription

Nombre de places : 20

Coût de la formation (repas compris) : 200€ bénévoles / 250€ pour les professionnels

Plus de renseignements :

CDOS 78 : Léon Janus/Nicole Pacheco - 01 39 07 86 69 - sportsante.yvelines@franceolympique.com

DACS 78 : Lucile Breton - 01 39 49 74 59 - lucile.breton@yvelines.gouv.fr

Comité Départemental Olympique et Sportif des Yvelines

145/147 rue Yves le Coz – 78 000 Versailles ☎ : 01.39.07 86 69 - www.cdos78.fr - yvelines@franceolympique.com

Déclaration d'activité enregistrée sous le n° 11788399978 auprès du préfet de région Ile-de-France

SIRET 342449121 00058 – Code NAF : 9312 Z