

SPORT SANTE : UN MOYEN DE BOOSTER VOTRE ASSOCIATION

Formation Sport Santé Prescri'forme



Vous êtes éducateur sportif et vous désirez monter en compétences pour accueillir un nouveau public sur prescription médicale ou dans le cadre du Sport Santé Bien Être ?

Cette formation mixte en présentiel et en distanciel est faite pour vous !!!

POUR VOUS INSCRIRE :



sportsante.yvelines@franceolympique.com



06.70.49.96.31

Contenu 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**
-
- Formation en distanciel : 40 heures environ
 - Formation en présentiel : 2 X 1 journée à 14 j d'intervalle

les dates et le lieu vous seront communiqués après la validation des 4 modules d'E-Learning et en fonction des consignes sanitaires.

Comité Départemental Olympique et Sportif des Yvelines
145/147 rue Yves le Coz – 78 000 Versailles

Déclaration d'activité enregistrée sous le n° 11788399978 auprès du préfet de région Ile-de-France
SIRET 342449121 00058 – Code NAF : 9312 Z

PRESENTATION DE LA FORMATION

La formation « **Sport Santé Prescri'Forme** » a été conçue par l'équipe technique régionale sport santé bien-être de la direction régionale de la jeunesse des sports et de la cohésion sociale d'Île-de-France.

Il s'agit d'une **formation généraliste complémentaire sport santé** destinée aux professionnels de l'encadrement des activités physiques.

Prérequis :

1/ **Cette formation est destinée aux personnes titulaires d'un diplôme d'Etat** de la branche sport mentionné dans l'article L212-2 du code du sport : BPJEPS, DE 1er et 2ème degré, DEJEPS, DESJEPS

CQP et/ou titres à finalité professionnelle

Cet article précise : « Seuls peuvent, contre rémunération, [...] encadrer une activité physique ou sportive [...] les titulaires d'un diplôme, titre à finalité professionnelle ou certificat de qualification : **Garantissant la compétence de son titulaire en matière de sécurité des pratiquants et des tiers dans l'activité considérée** »

Considérant que dans le cadre de la formation initiale des candidats, **les précautions particulières à respecter pour enseigner des activités physiques adaptées à des personnes porteuses d'affections de longue durée n'ont pas été enseignées**, cette formation vise à combler ce manque.

L'objectif de cette formation est donc de **compléter et d'actualiser les connaissances** des candidats, **pour une plus grande sécurisation de la pratique.**

2/ **Avoir un projet d'encadrement ou de développement du sport santé.**

3/ **Être titulaire d'une attestation de formation aux premiers secours (PSC1)**

Cette formation peut, **au cas par cas**, être également ouverte à des personnes intervenant à titre bénévole dans le domaine du sport ou dans le domaine de la santé et en particulier en direction de personnels de santé (médecins, pharmaciens, kinésithérapeutes, ergothérapeutes, infirmiers....).

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

Objectifs

Savoir encadrer et adapter la pratique d'activités physiques et sportives destinées à l'amélioration de la santé de personnes porteuses ou non de pathologies chroniques, avec ou sans prescription médicale, dans un cadre sécurisé selon les dernières données de la science.

Objectifs détaillés :

Être capable d'encourager l'adoption de comportements favorables à la santé.

Connaître les caractéristiques générales des principales pathologies chroniques et pour chacune d'entre elles, quelles recommandations d'APSA.

Connaître la réglementation concernant la pratique d'APSA. Connaître les spécificités du dispositif régional Prescri'forme.

Mettre en œuvre une évaluation initiale de la situation de la personne par des entretiens et questionnaires spécifiques simples et validés en incluant :

- des évaluations fonctionnelles propres à la pratique physique envisagée,
- l'identification des freins, des ressources individuelles et des capacités de la personne à s'engager dans une pratique autonome,

Concevoir une séance d'APSA en suscitant la participation et l'adhésion de la part de la personne.

Concevoir et mettre en œuvre un programme : animer les séances d'APSA ; évaluer la pratique et ses progrès ; soutenir la motivation du patient ; détecter les signes d'intolérance lors des séances et transmettre les informations pertinentes au prescripteur (médecin...) dans des délais adaptés à la situation.

Evaluer à moyen terme les bénéfices attendus du programme : établir un bilan simple et pertinent pour les prescripteurs et le pratiquant, établir un dialogue entre les encadrants selon une périodicité adaptée aux besoins du participant au programme sport-santé.

Savoir réagir face à un accident au cours de la pratique en mobilisant les connaissances et les compétences nécessaires à l'exécution conforme aux recommandations des gestes de premiers secours destinés à préserver l'intégrité physique d'une victime en attendant l'arrivée des secours organisés (attestation PSC I).

Savoir utiliser le système d'information Prescriforme.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

Contenu de la formation

Connaissances :

Les facteurs de risque, signes d'apparition, évolution, traitements, complications et les recommandations et principales contre-indications d'APSA pour les principaux états physiologiques (grossesse, seniors) et pathologies chroniques relevant d'une mise à l'APSA comme moyen préventif ou thérapeutique (surpoids et obésité, diabètes 1 et 2, hypertension, maladies cardio-vasculaires, cancer, BPCO, asthme, ostéoporose, arthrose, polyarthrite, fibromyalgie, épilepsie, Parkinson, Sclérose en plaque, Alzheimer et troubles psychiatriques).

Les méthodes et outils pour proposer un parcours de santé ou de soins coconstruits avec le patient comprenant des APSA adaptées aux besoins de santé, aux aptitudes et aux attentes de la personne ou du patient à mettre à l'APSA (questionnaires, mesures, tests d'évaluation de la motivation, du mode de vie, des aptitudes énergétiques et motrices)

Les conduites à tenir pour une sécurisation optimale des pratiques d'APSA selon les pathologies et conduites à tenir en cas d'incident en cours de pratique.

La réglementation de la pratique d'APSA

Les spécificités du dispositif Prescri'forme

Compétences :

Prendre en charge une personne sédentaire pour définir avec elle ses besoins de santé et ses attentes de pratiques d'APSA plaisir et bien-être.

Programmer une séance d'APSA, selon sa spécialité sportive, pour l'adapter au besoin de santé, aptitudes, facteurs de risque et attentes du « futur » pratiquant.

Suivre les effets des APSA sur l'évolution des aptitudes à l'aide de tests et épreuves validés pour adapter le contenu de l'APSA et continuer à la sécuriser.

Moyens et méthodes pédagogiques

Formation en Distanciel (E- learning) : le temps à consacrer est d'un minimum de 40 heures.

Les diaporamas et textes de la formation à distance sont mis sur la plate-forme de formation à distance **cdos78-e-learning.fr**, les identifiants de connexion vous seront envoyés dès réception du dossier d'inscription complet et le règlement reçu.

Les 4 modules de formation seront à étudier et à valider par questionnaires, avant la session en présentiel (le temps passé sera enregistré et visualisable sur votre « Profil personnel »).

Formation en Présentiel (Ateliers pratiques) : 2 journées de 7 h00 dont les dates et le lieu vous seront communiqués après la validation des 4 modules d'E-Learning et en fonction des consignes sanitaires.

La formation/contrôle des connaissances en présentiel sera axée sur l'apprentissage, l'approfondissement des connaissances, les ateliers et mises en situation pratiques. Les cours seront dispensés par un médecin, 1 professeur de sport, et un kinésithérapeute. Les outils utilisés seront : la projection de power points commentés, des mises en situations concrètes (ateliers pratiques, jeux de rôle, restitution) par petits groupes.

Un Quizz d'évaluation des connaissances, composé de QCM, aura lieu en début et en fin de formation.

Un bref exposé écrit d'un projet d'action « sport-santé » concret et pratique pour votre club, votre association... vous sera demandé.

Les Power points présentés et les documents vidéo utilisés pendant des journées de formation en présentiel, seront mis à disposition des participants sur la plate-forme du site, accessibles avec identifiant et mot de passe.

Validation de la formation et attestations

La présence à l'ensemble de la formation et du temps de distanciel permet aux organisateurs de délivrer une **attestation de formation**.

La délivrance de cette attestation sera établie seulement si les 4 conditions suivantes sont remplies :

- La réussite aux Quizz ou QCM (Moyenne)
- L'absence de comportement jugé à risque lors des jeux de rôles
- La possession d'un diplôme d'État dans le domaine du sport et des activités physiques (BPJEPS, DEJEPS, DESJEPS, BEES premier 2^e et 3^e degré, CQP, TFP (titre à finalité professionnelle)
- Possession d'un PSC1 actualisé de moins de 2 ans

Prérogatives et reconnaissance de la formation :

La formation est avant tout destinée à renforcer les compétences en termes d'adaptation des pratiques pour garantir aux pratiquants sécurité et efficacité passant par un accompagnement motivationnel.

Déposée par l'ensemble des CDOS d'IDF, cette formation a été reconnue, par la commission médicale du CNOSF comme répondant aux conditions fixées par le **Décret no 2016-1990 du 30 décembre 2016 relatif aux conditions de dispensation de l'activité physique adaptée prescrite par le médecin traitant à des patients atteints d'une affection de longue durée**, lors de l'étude de l'offre des formations fédérales et des CDOS.

L'**attestation de validation de la formation** est un des moyens de justifier sa compétence pour l'encadrement des APSA pour les possesseurs d'un diplôme d'état sans formation initiale « sport santé », ni expérience ni formation complémentaire reconnue dans le sport santé. Elle permet donc de justifier la compétence* de l'éducateur qui lui permet de d'inscrire son club sur le site « prescriforme.fr » et d'apparaître sur la carte en tant que club "prescri'forme", gage pour les prescripteurs, d'une meilleure sécurité et d'une optimisation de l'activité physique et sportive adaptée en faveur de la santé lors de la mise en œuvre de la prescription d'AP.

*Cette compétence peut être justifiée par la validation d'autres formations ou expériences dans le cadre du sport sur ordonnance.

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 « Sport Santé Prescri'Forme » à destination des éducateurs sportifs du département des Yvelines.

Labélisée par la DRJSCS & le CROSIF IDF



Informations complémentaires

Coût de la formation : 200€ bénévoles / 250€ pour les professionnels

Pour plus de renseignements :

CDOS 78 : Nathalie DEVAUX – 06.70.49.96.31- sportsante.yvelines@franceolympique.com

SDJES 78 : Lucile GEOFFRAY - 01 82 08 39 50 - Lucile.Geoffray@ac-versailles.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



Direction régionale de la jeunesse, des sports et de la cohésion sociale (DRJSCS)



COMITÉ DÉPARTEMENTAL OLYMPIQUE ET SPORTIF 78



FORMATION « SPORT-SANTÉ PRESCRIFORME » FICHE D'INSCRIPTION (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 :

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 de la formation comprenant : 40h d'enseignement à distance + 2 jours de formation en présentiel :

200€ pour un bénévole et 250€ pour un salarié.

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.

Fait à, le

Signature et cachet de l'organisme

Banque : Caisse d'Épargne

IBAN : FR76 1751 5006 0008 2754 1798 435

SWIFT/BIC CEPFRPP751

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