

**Préparation à : Attestation de formation « sport-santé » niveau 1 (forme et bien-être), délivrée par les CROSIF et CDOS et labellisée par la DRJSCS d'Ile-de-France : formation complémentaire pour les éducateurs sportifs (prise en charge de personnes à besoins de santé particuliers, notamment prévention de pathologies chroniques)**

**Objectifs :**

Former des éducateurs sportifs pour qu'ils développent une offre de « sport-santé » dans leur structure (club, association...) pour recevoir des personnes sédentaires, sans atteinte fonctionnelle sévère, pouvant développer ou porteur de pathologie chronique, à mettre à l'activité physique ou sportive adaptée (APSA), à visée préventive ou thérapeutique non médicamenteuse validée par la Haute Autorité de Santé (HAS).

Objectifs développés :

- 1 - Etre capable d'encourager l'adoption de comportements favorables à la santé
- 2 – Mettre en œuvre une évaluation initiale de la situation de la personne en incluant des évaluations fonctionnelles propres à la pratique physique envisagée, ainsi que l'identification des freins, des ressources individuelles et des capacités de la personne à s'engager dans une pratique autonome, par des entretiens et questionnaires spécifiques simples et validés
- 3 – Concevoir une séance d'APSA en suscitant la participation et l'adhésion de la part de la personne
- 4 - 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
- 5 - Evaluer à moyen terme les bénéfices attendus du programme : établir un bilan simple et pertinent pour les prescripteurs et les personnes, établir un dialogue entre les acteurs selon une périodicité adaptée à l'interlocuteur
- 6 - 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-1)
- 7 - Connaître les caractéristiques générales des principales pathologies chroniques et pour chacune d'entre elles, quelles recommandations d'APSA.

**Public visé**

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

**Pré-requis**

Connaissances des programmes de base d'anatomie et de physiologie du BPJEPS ou équivalents ou des brevets fédéraux (niveau moniteur ou instructeur).

Titulaire à jour du PSC1.

**Contenu de la formation**

• **Connaissances** : les facteurs de risque, signes d'apparition, évolution, traitements, complications et les recommandations et principales contre-indications d'APS pour les principaux états physiologiques (grossesse, séniors) et pathologies chroniques relevant d'une mise à l'APS comme moyen préventif ou thérapeutique (surpoids et obésité, diabète 1 et 2, hypertension, BPCO et asthme, ostéopénie et arthrose...).

Connaissances des méthodes et outils (tests et épreuves) d'évaluation des aptitudes énergétiques et motrices pour proposer un parcours de santé ou de soins par les APS adapté aux besoins de santé, aux aptitudes et aux attentes de la personne ou du patient à mettre à l'APS.

Connaissances des conduites à tenir pour une sécurisation optimale des pratiques d'APS selon les pathologies et conduites à tenir voire geste d'urgence.

**Compétences** : prendre en charge une personne sédentaire pour définir avec elle ses besoins de santé et attentes de pratiques d'APS plaisir et bien-être

Programmer une séance d'APS –selon sa spécialité sportive– pour l'adapter aux besoins de santé, aptitudes, facteurs de risque et attentes du (futur) pratiquant

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

### **Moyens et méthodes pédagogiques**

- une vingtaine d'heures en distanciel : envoi de diaporama commentés audio ou accès à une plateforme de formation à distance et

- deux jours (environ deux fois 8h) en présentiel : ateliers pratiques, organisés au niveau de chacun des CDOS, à la diligence de leurs responsables sport-santé et des binômes médecin-éducateur sport-santé correspondants.

### **Programme de la formation**

- La prise en charge du patient selon la démarche de l'éducation thérapeutique (entretien, questionnaire, bilan éducatif, bilan motivationnel, qualités attendues de l'E3S, évaluation, plan, programme et parcours de santé ou de soins par les APSA « RASP » (régulières, adaptées, sécurisées, sécurisantes, pérennes, plaisirs ainsi que motivantes...)

- Les facteurs morphologiques, énergétiques, moteurs, psychologiques et sociaux des APS, leur implication dans les différentes APS : analyse de leur contenu, retombées pratiques pour la mise à l'APS des patients

- Quelles APS(A) recommandées pour quelles pathologies chroniques et quels niveaux de prévention ?

- Comment renforcer motivation et observance à l'APS ; répondre aux attentes des patients

- La sécurisation des pratiques selon les pathologies et les environnements physiques

- Programmer l'endurance pour les patients : les contenu, type, fréquence, durée, intensité, progression

- Programmer le développement de la masse et de la force musculaires pour les patients (idem)

- Notions élémentaires de nutrition générale et appliquées aux APS et aux principales pathologies

- L'évaluation des aptitudes énergétiques et motrices ; établir une batterie de tests et épreuves pour différentes pathologies et patients

- Les mesures de santé auto-évaluables et les tests et épreuves d'évaluation des aptitudes : atelier pratique

- Comment programmer un parcours de santé/soins par les APS : atelier

- Quelques exemples d'exercices pour différents états physiologiques et pathologies (séniors, diabète, obésité, angor...)

- Etablir un projet de « forme-bien être –santé » concret et pratique pour son club, association... : atelier et examen

- Evaluation des acquis, compétences, savoir-être et savoir-faire des apprenants : examen.

Délivrance d'attestations d'assiduité et, au plus tard un mois après la fin de la formation, aux reçus de l'attestation de formation.

\* seront présentées notamment les états physiologiques (grossesse et séniors) et pathologies métaboliques (surpoids et obésité, diabètes 1 et 2), angor coronarien, cancers, BPCO et asthme....

## **Evaluation et validation de la formation**

- Une épreuve écrite (30 à 45 min) d'évaluation des connaissances et des compétences acquises en formation distancielle à l'arrivée à la session présentielle
- La même épreuve à la fin de cette session
- Un bref exposé écrit (1/2 page environ) du projet d'action « sport-santé » dans la structure
- \* Remise d'une attestation de présence pour les inscrits assidus
- \* Remise d'une attestation de formation « sport et forme bien être » (santé) niveau 1 » par le CROSIF-CDOS, labellisée par la DRJSCS.

## **Qualité reconnue des formateurs « sport-santé » référents :**

Formation distancielle par un directeur d'enseignement de la Faculté de médecine - Université de Paris et AP - HP, spécialiste du « sport-santé », et un professeur d'EPS et professeur de sport – Chef d'Unité au Département formation de l'INSEP.

Formation présentielle : par le Dr Avronsart de la DDCS et par l'éducateur référent sport-santé du CDOS 93 Olivier Riquier

## **Renseignements pratiques**

**Durée de la formation :** environ 20 heures en distanciel et 2 journées en présentiel (~16h, ateliers pratiques et brève évaluation), réparties (demi-journées, journées consécutives ou non, en cours ou en fin de semaine) selon l'organisation portée par le CDOS. Les repas du midi sont à la charge des stagiaires qui pourront bénéficier des installations du CDOS (vaisselle, micro-onde).

**Lieux de formation :** CROSIF, CDOS ou selon demande des COS ou autres (Ligue, Comité...)

**Taille des groupes :** 20 personnes conseillées, 15 minimum, 25 maximum

**Coût de la formation :** 100€

**Pour plus de renseignements :**

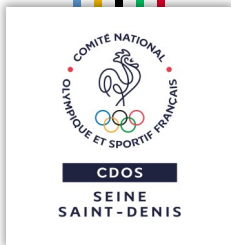
Référent formation sport-santé du CDOS93, Olivier Riquier : [educ.sportsante93@cdos93.org](mailto:educ.sportsante93@cdos93.org)

ou

CROSIF : Dr G Pérès ([gilbert.peres@upmc.fr](mailto:gilbert.peres@upmc.fr)) ou M. JM Reymond ([Jean-Michel.REYMOND@insep.fr](mailto:Jean-Michel.REYMOND@insep.fr))

ou

CROSIF : M. J KMITA : [jeremy.kmita@crosif.fr](mailto:jeremy.kmita@crosif.fr)



# COMITÉ DÉPARTEMENTAL OLYMPIQUE ET SPORTIF DE SEINE-SAINT-DENIS

Pour un Service Public du Sport en Seine-Saint-Denis

## FORMATION EDUCATEURS SPORT-SANTE niveau 1 du CROSIF FICHE D'INSCRIPTION du 1<sup>er</sup> et 2 avril 2017 9h00/18h00

(Remplir un bulletin par participant et par formation)

NOM : ..... Prénom : .....

Date de naissance : .....

Titulaire du PSC 1 :  OUI. Si Oui, préciser la **date d'obtention** : .....  NON

Adresse : .....

Code Postal : ..... Ville : .....

Tel : Professionnel : ..... Personnel : .....

Fax : .....

Courriel : .....

Intitulé de l'organisme:.....

Statut :  Bénévole de l'association  Salarié(e) de l'association

Autre (précisez) : .....

Thématique de la formation choisie : Formation ESS niveau 1 « Forme, bien-être »

Date de la formation choisie : Samedi 1<sup>er</sup> avril et dimanche 2 avril 2017 9h00-18h00, dans les locaux du CDOS 93, 32 rue Délézy 93500 Pantin.

Si l'un des participants est salarié de la structure sportive, remplir le cadre ci-dessous :

Je soussigné ..... qualité .....
autorise .....
salarié(e) de l'association .....
à participer aux journées de formation organisées par le CROSIF
Signature et cachet :

En cas de prise en charge par un OPCA, merci de le préciser. Le règlement doit être effectué avant le début de la formation.

**Tarif de la formation** : La formation sur ces deux jours coûte 100€.

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

Fait à ....., le.....

Signature et cachet de l'association