

**Préparation à l'« Attestation de formation sport-santé niveau 1
Forme Bien-être » :**
**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 club ou association pour recevoir des personnes sédentaires, pouvant développer ou porteur de pathologie chronique, à mettre à l'activité physique ou sportive adaptée (APSA), à visée préventive primaire ou thérapeutique non médicamenteuse validée par la Haute Autorité de Santé (HAS).

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 CQP et 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, diabètes 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

- quelques heures en distanciel : envoi de diaporama commentés audio ou accès à une plateforme de formation à distance et
- deux jours (samedi et dimanche, environ deux fois 8h) en présentiel : ateliers pratiques

Programme de la formation

(Nombre d'heures proposé à titre indicatif, sans valeur contractuelle)

Les facteurs morphologiques, énergétiques, moteurs, psychologiques et sociaux des APS, leur implication dans les différents APS : analyse de leur contenu, retombées pratiques pour la mise à l'APS des patients 2 h

Quelles APS recommandées pour quelles pathologies chroniques et quels niveaux de prévention ? 2,5h

La prise en charge du patient selon la démarche de l'éducation thérapeutique (entretien, questionnaire, bilan éducatif, bilan motivationnel, qualités attendues d l'E3S) 1h

Comment renforcer motivation et observance à l'APS des patients et répondre à leurs attentes 1,5h

L'évaluation des aptitudes énergétiques et motrices ; établir une batterie de tests et épreuves pour différentes pathologies et patients 2h

Les tests et épreuves d'évaluation des aptitudes : travaux pratiques 2h

Comment programmer un parcours de santé/soins par les APS 1h

Programmer l'endurance pour les patients : le contenu, type, fréquence, durée, intensité, progression 1h

Programmer le développement de la masse et de la force musculaires pour les patients (idem) 1h

La sécurisation des pratiques selon les pathologies et les environnements physiques 1h

Evaluation des acquis, compétences, savoir-être et savoir-faire des apprenants. Délivrance des attestations d'assiduité et aux reçus de l'attestation de formation 1h

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

Evaluation et validation de la formation

Une épreuve écrite (30 min) d'évaluation des connaissances et des compétences acquises et un bref exposé écrit (1/2 page) du projet d'action « sport-santé »

Remise d'une attestation de présence pour les inscrits assidus

Remise d'une attestation de formation « sport-santé niveau 1 » par le CROSIF, labellisée par la DRJSCS.

Qualité reconnue des formateurs « sport-santé » du CROSIF

Formation par un directeur d'enseignement d'un CHU – AP-HP de Paris, spécialiste du « sport-santé », et un professeur d'EPS et professeur de sport - DTN détaché en mission au Département formation d'un grand établissement national.

Renseignements pratiques

Durée de la formation : Quelques heures en distanciel et 2 journées en présentiel (ateliers pratiques et brève évaluation)

Lieux de formation : CROSIF, CDOS ou selon demande (Ligue ou Comité)

Taille des groupes : 20 personnes

Coût de la formation : S'adresser au responsable administratif de la formation (ci-dessous)

Pour plus de renseignements :

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

Administratifs : M. J KMITA : jeremy.kmita@crosif.fr