



CDOS

YVELINES

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 : 8 et 15/10/2020

Lieu : CERRSY 72 rue de l'Etang 78120 RAMBOUILLET

Nombre de places : 15

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

Plus de renseignements :

CDOS 78 : Nathalie DEVAUX – 06.40.91.42.92 - 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