

MODALITÉS PRATIQUES

L'Organisme de Formation CDOS 74 propose aux structures privées et publiques du secteur associatif des formations destinées à améliorer les connaissances et les compétences des dirigeants élus, des bénévoles, des salariés et des particuliers en projet de création.

Nos formations sont :

- Ouvertes à tous et accessibles aux personnes en situation de handicap moteur, visuels, et auditifs ;
- A destination de tous les secteurs associatifs (sportif, culturel, social, ...) ;
- Animées par des professionnels de la vie associative ;
- Réparties sur l'ensemble des territoires de la Haute-Savoie.

Formation à la carte possible :

Cette formation peut être organisée pour le compte de votre propre association, groupement d'associations ou pour le réseau associatif de votre Collectivité Territoriale.

INSCRIPTIONS & RENSEIGNEMENTS

04.50.62.90.48
formations@cdos74.org

CDOS 74

Maison Départementale des Sports et de la Vie Associative
97A, Avenue de Genève – 74 000 Annecy

www.cdos74.org

N° d'enregistrement d'organisme de formation : 84740339774



FORMATION

DÉVELOPPER DES ACTIVITÉS SPORT SANTÉ BIEN-ÊTRE – SOCLE DE BASE

Livret de contenu



Qualiopi
processus certifié

EN QUELQUES MOTS

Le Comité Départemental Olympique et Sportif de la Haute-Savoie (CDOS 74) accompagne, tout secteur confondu, les associations dans leur fonctionnement et leur développement par l'intermédiaire du Centre de Ressources et d'Information des Bénévoles (C.R.I.B), du Point d'Appui à la Vie Associative (P.A.V.A) et de son Organisme de Formation (O.F).

Le CDOS 74 propose une formation socle commun sur la thématique « **Développer des activités de Sport, santé, bien-être : psychopédagogie, organisation de l'APS, PSC1, pathologies chroniques** » qui s'inscrit dans la thématique générale des activités physiques et sportives pour la santé, et le bien-être.

OBJECTIFS GENERAUX



- Prévenir les maladies liées à la sédentarité et à l'inactivité physique.
- Mettre en œuvre des programmes d'exercices physiques au profit de pratiquants/patients sans limitation fonctionnelle ou avec limitation(s) fonctionnelle(s) minime(s).
- Informer des bienfaits de l'activité physique et encourager les pratiquants potentiels et débutants à pratiquer.

FORMATEUR :

Charles Mercier-Guyon – Vice-Président Sport Santé CDOS 74 – Docteur en médecine et médecin du Sport
Claude Gibert – Référent Sport/santé CDOS 74

PUBLIC CIBLE



- Associations employeuses.
- Associations en projet de recrutement.
- Inscription indispensable à toutes les parties. Equivalence(s) possible(s) en fonction de l'expérience ou diplômes déjà acquis.

Formation	Dates	Lieux	Horaires
Partie 1	3 juin 2021	Annecy	8h30-12h30 13h30-17h30
Partie 2	10 juin 2021		
Partie 3	11 juin 2021		
Partie 4	12 juin 2021		

CONTENU DE LA FORMATION

DÉVELOPPER DES APS SSBE



Contenu de la formation :

PARTIE 1 : Psychopédagogie

Encourager l'adoption de comportements favorables à la santé.
Freins, ressources individuelles, capacités à s'engager dans une pratique autonome.
Concevoir une séance d'activité physique en suscitant la participation et l'adhésion.
La motivation du patient/pratiquant.

PARTIE 2 : Organisation de l'exercice physique

Concevoir une séance d'activité physique en suscitant la participation et l'adhésion.
Animer les séances d'APS : évaluer, détecter, transmettre les informations pertinentes au prescripteur.
Evaluer les bénéfices attendus du programme.

PARTIE 3 : PSC 1

PARTIE 4 : Pathologies chroniques

Caractéristiques très générales des principales pathologies chroniques

Prérequis :

Entretien avec Claude Gibert sur votre profil, vos connaissances, compétences, projets de développement en SSBE.

Délai d'accès :

72 heures entre la demande d'inscription et la confirmation de participation.

Tarifs :

- 20 euros/heure.

Organisation pédagogique, suivi et accompagnement :

- 1h de présentations et d'échanges mutuels
- 11h de CM en face-à-face pédagogique (FFP) + 13 TD
- 7h de TD – mises en situation ou jeux de rôle

Evaluation :

Connaissances : QCM en fin de formation.
Compétences : cas pratique individuel à la fin de chaque partie.
Session de rattrapage prévue si besoin.