

## 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](mailto:formations@cdos74.org)

### CDOS 74

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

[www.cdos74.org](http://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 – 2021-07-V5



## 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
<b>Partie 1</b>	26 novembre 2021	Annecy	8h30-12h30 13h30-17h30
<b>Partie 2</b>	2 décembre 2021		
<b>Partie 3</b>	3 décembre 2021		
<b>Partie 4</b>	4 décembre 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 pour les professionnels, 10 euros/heure pour les encadrants bénévoles.

#### **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.