

## 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

**haute  
savoie**  
le Département

  
Liberté • Égalité • Fraternité  
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE  
PRÉFET DE LA HAUTE-SAVOIE



## FORMATION

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

*Livret de contenu (2022-10-V3)*



## 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



- Educateurs comités départementaux sportifs et clubs affiliés
- Professionnels du sport
- BPJEPS / DE / LICENCE STAPS
- CQP, en fonction du profil
- Professionnels paramédical

Formation	Dates	Lieux	Horaires
Partie 1	2 décembre 2022	Maison départementale des Sports et de la Vie Associative	8h30-12h30 13h30-17h30
Partie 2	3 décembre 2022		

# CONTENU DE LA FORMATION

## DÉVELOPPER DES APS SSBE

**Environnement institutionnel et juridique du SSB** (durée : 02h00)  
Stratégie nationale sport santé 2019-2024

### Psychopédagogie (durée : 03h00)

Comportements favorables à la santé  
Identification des freins, des ressources individuelles et des capacités de la personne à s'engager dans une pratique autonome  
Concevoir une séance d'activité physique  
Soutenir la motivation du patient/pratiquant  
Etablir un dialogue entre les acteurs selon une périodicité adaptée

### Pathologies chroniques (durée : 06h00)

Détecter les signes d'intolérance  
Connaître les caractéristiques générales des principales pathologies chroniques

### Organisation de l'exercice physique (05h00)

Concevoir une séance d'activité physique  
Mettre en œuvre un programme : animer les séances d'APS ; évaluer la pratique et les progrès ; détecter les signes d'intolérance lors des séances et transmettre les informations pertinentes au prescripteur  
Evaluer à moyen terme les bénéfices attendus du programme : établir un bilan simple et pertinent pour les prescripteurs et les personnes bénéficiaires  
Réagir face un accident au cours de la pratique

### Prérequis :

Justifier du PSC 1  
Survot du médicosport-santé puis lecture approfondie de la rubrique concernant sa discipline ou une discipline connexe ou proche (ex : karaté pour le taekwondo) avec réalisation d'un résumé  
Recherche d'un article scientifique relatif aux bienfaits, en matière de santé, de sa discipline ;  
<https://www.vidal.fr/sante/sport/infos-sport-medicosport-sante/>

### Tarifs :

Fédéral de base : 100 euros + prix des repas  
Professionnels salariés : 500 euros + prix des repas  
Agents territoriaux : 500 euros + prix des repas  
*Des prise en charge du coût d'inscription sont possibles selon les profils, nous contacter pour plus de renseignements*

### Organisation pédagogique, suivi et accompagnement :

Mise en situation pédagogique, apports théoriques