

### Objectif général :

Développer les compétences des éducateurs sportifs afin de favoriser le développement de l'offre pour la pratique sportive adaptée en club ou association sportive.

Les encadrants sportifs ainsi formés seront en mesure d'accueillir des patients atteints de maladie chronique, sans aucune limitation physique ou souffrant de limitation minimale, et éloignés de la pratique d'activité physique ou sportive, conformément à la loi de prescription d'activité physique ou loi du « sport sur ordonnance » (\*)

\* : Décret n° 2016-1990 du 30 décembre 2016 relatif aux conditions de dispensation de l'activité physique adaptée prescrite par le médecin traitant à des patients atteints d'une affection de longue durée sans aucune limitation physique ou souffrant de limitation minimale, au regard de l'annexe 4 de l'instruction interministérielle du 3 mars 2017.

<https://www.legifrance.gouv.fr/jorf/id/JORFTEXT000033748987>

<https://www.legifrance.gouv.fr/download/pdf/circ?id=42071>

### Objectifs spécifiques :

Les connaissances apportées permettent à l'encadrant sportif de répondre aux exigences de la loi :

- Être capable d'encourager l'adoption de comportements favorables à la santé.
- Concevoir et animer un programme avec des séances d'activité physique adaptée au patient
- Réaliser un bilan éducatif et motivationnel individualisé pour chaque patient.
- Détecter les signes d'intolérance lors des séances d'activité physique adaptée
- Connaître les principales caractéristiques des pathologies chroniques concernées.
- Réaliser les évaluations initiale et intermédiaires de la situation du patient incluant :
  - des tests fonctionnels propres à la pratique d'activité physique envisagée,
  - des entretiens et questionnaires spécifiques simples et validés pour l'identification des freins, des
- Ressources individuelles et des capacités de la personne à s'engager dans une pratique autonome.
- Réaliser un bilan simple et pertinent à destination des patients et des prescripteurs
- Établir un dialogue entre les acteurs de la prise en charge selon une périodicité adaptée aux interlocuteurs

A l'issue de la formation, le candidat doit :

- **CONNAITRE :**

- Le contexte général du sport-santé en France et en Bretagne : environnement institutionnel et réglementaire
- Les fondements scientifiques et les résultats des grandes études qui ont motivé la mise en place des programmes sport santé
- Les recommandations de bonnes pratiques d'hygiène de vie favorables à la santé (alimentation, prévention des addictions (alcool, tabac, autres..), sommeil)
- Les notions générales de physiopathologie de l'exercice physique et de l'entraînement
- Les principaux signes cliniques, évolution, moyens diagnostiques, traitements et complications des maladies chroniques des publics concernés.
- Les effets de la pratique des activités physiques et sportives sur la santé et ses bénéfices attendus pour les personnes inactives et/ou sédentaires avec ou sans facteur de risque et/ou atteintes de pathologies chroniques : cardiovasculaires, respiratoires, diabète, obésité, maladies métaboliques, ostéo-articulaires, cancers, pathologies liées au vieillissement ...
- Les recommandations de pratique des activités physiques en fonction des publics
- Les principes et modalités pratiques de mise en place d'une action sport santé

- **ETRE CAPABLE DE :**

- Etablir un projet pédagogique d'activités physiques et sportives pour la santé :
- Adapter la pratique des activités physiques et sportives pour les publics à besoins spécifiques (enfant, femme, personne âgée, handicap, précarité), et selon la pathologie chronique éventuelle.
- Intégrer les recommandations d'hygiène de vie dans le programme de pratique des activités physiques et sportives pour la santé.
- Rechercher les financements pour des actions.
- Favoriser la responsabilisation et l'autonomie du pratiquant en lui apprenant à réaliser lui-même des échauffements et assouplissements, à pratiquer des auto-questionnaires et des tests d'auto-évaluation.
- Maîtriser les conduites à tenir adaptées, et en particulier reconnaître les signes d'alerte des pathologies chroniques, les apprendre au pratiquant concerné et le cas échéant aux autres sportifs l'accompagnant et savoir mettre en place les gestes d'urgence et de premier secours..

- **SAVOIR-ETRE :**

- Intégrer tous les publics sans aucune discrimination en sachant en fonction de ceux-ci, adapter son discours, son attitude, son écoute et sa pédagogie
- Respecter la confidentialité concernant la santé et les spécificités des pratiquants

## **Programme :**

**Tronc commun :** 4,5 journées de formation théorique + 1 journée de formation pratique ; réparties en deux sessions de 3 jours.

**Modalités d'assistance technique :** Une assistance technique pourra être mise en place par mail, pour une durée de 3 mois à l'issue de la formation. Les délais de réponse au questionnement par mail sont de 6 jours ouvrés maximum. Les bénéficiaires auront un accès personnel au tutoriel mis en ligne sur un espace dédié du site Internet du CDOS du Morbihan.

### **COMITE DEPARTEMENTAL OLYMPIQUE ET SPORTIF**

Maison du Sport - Immeuble Les Cardinaux

8 Impasse Surcouf - 56450 THEIX - NOYALO

☎: 02.97.63.48.15 - e.mail : [formation.morbihan@franceolympique.com](mailto:formation.morbihan@franceolympique.com)

site Internet : <http://www.cdos56.bzh>

### **Modalités d'évaluation**

- Nature : Question courte rédactionnelle
- Durée : 1 h en fin de formation

### **Moyens techniques**

Cours en présentiel.

Adresse : Gymnase des Cadets de Bretagne  
139 Rue d'Antrain, 35700 Rennes

**Public** : éducateurs sportifs et coaches sportifs souhaitant mettre en place de l'activité physique de type « sport santé » (en prévention ou en traitement de maladies chroniques).

### **Pré requis** :

- Pour exercer contre rémunération : être titulaire d'une qualification professionnelle ou fédérale dans le domaine du sport, permettant l'obtention d'une carte professionnelle = Brevet d'Etat d'Educateur Sportif (BEES) ou Brevet Professionnel Jeunesse et Education Populaire (BPJEPS), ou Diplôme d'Etat (DE, DES) ou Certificat de Qualification Professionnel (CQP), ou licence STAPS.
- Pour exercer bénévolement : une expérience d'encadrement de la pratique sportive est souhaitée.
- Pour tous : être titulaire et à jour de la formation PSC1

### **Frais pédagogiques** :

Si prise en charge par un organisme de formation : 250 euros

Si pas de prise en charge par un organisme de formation : 200 euros

### **Date** :

Dates du tronc commun :

- Le mercredi 12, le jeudi 13 , le vendredi 14 octobre 2022 et
- Le mercredi 16, jeudi 17 et le vendredi 18 novembre 2022

Toute demande d'inscription devra être adressée à [formation.illeetvilaine@franceolympique.com](mailto:formation.illeetvilaine@franceolympique.com) et à [formation.morbihan@franceolympique.com](mailto:formation.morbihan@franceolympique.com)

Formation accessible aux personnes en situation de handicap

Restauration possible à proximité. Non pris en charge par l'organisateur

### **COMITE DEPARTEMENTAL OLYMPIQUE ET SPORTIF**

Maison du Sport - Immeuble Les Cardinaux

8 Impasse Surcouf - 56450 THEIX - NOYALO

☎: 02.97.63.48.15 - e.mail : [formation.morbihan@franceolympique.com](mailto:formation.morbihan@franceolympique.com)

site Internet : <http://www.cdos56.bzh>