

Sport Santé

niveau 1



Une formation agréée par :

PRÉFACE



Qui sommes-nous ?

Unique Point d'Accueil à la Vie Associative (P.A.V.A) labellisé par l'Etat à la Réunion, l'Office Municipal des Sports de Saint-Paul **a pour rôle d'accueillir, d'accompagner et de professionnaliser l'ensemble des acteurs ayant un projet de développement d'une structure associative.**

Structure de proximité, nos expertises dans le secteur de la gestion associative et dans celui du Sport Santé Bien-Être nous ont permis d'élaborer un catalogue de formation en phase avec les réalités sociales et sportives du territoire.

Nos champs d'intervention

- Secteur du Sport
- Secteur de la Santé
- Secteur de l'Economie Sociale et Solidaire
- Secteur de l'Information et du Numérique

Nos domaines d'intervention

Démarche de projet

Audit, Conseil, Ingénierie de projet
Accompagnement et formalisation de projet

Professionnalisation des structures

Structuration des organisations
Accompagnement à la diversification des activités

Formation

Formation des acteurs et développement des compétences
Mise à jours et actualisation des connaissances

Centre de ressources

Accueil, Orientation
Mutualisation des moyens et des compétences

Sommaire

01 - OBJECTIFS DE LA FORMATION	page 2
02 - COMPETENCES VISEES	page 2
03 - PROGRAMME DE LA FORMATION	page 3
04 - PUBLIC	page 4
05 - RYTHME DE LA FORMATION	page 5
06 - INFORMATIONS ET CONTACTS	page 6

Formation “Sport Santé”

Niveau 1, tronc commun

Objectifs de la formation

Les objectifs de cette formation sont de développer l'offre « Sport Santé » sur le territoire réunionnais, et de promouvoir l'Activité Physique (AP) pour tous. Il s'agit plus précisément, de proposer un contenu de formation permettant le maintien, le renforcement et/ou l'acquisition de nouvelles compétences dans le domaine du Sport Santé Bien-être pour des acteurs du sport souhaitant encadrer un public dit de niveau 1 : public pouvant bénéficier d'une pratique d'activité physique de type « loisir » en l'absence de contre-indication médicale (certificat médical d'absence de contre-indication délivré par le médecin traitant).

L'enjeu de ce niveau de formation est de **permettre aux futurs intervenants de maintenir et/ou compléter leur formation initiale en s'imprégnant de la culture du Sport Santé** : promouvoir la pratique d'une AP régulière (recommandation nationale) par une approche centrée sur les bienfaits de l'AP, la recherche de levier motivationnel et d'accompagnement individualisé.

Ce niveau de formation s'apparente à un tronc commun qui est un passage obligatoire pour accéder à la formation de niveau 2.

Compétences visées :

Compétences relationnelles :

- Etre capable d'adopter une posture professionnelle en Sport Santé, en prenant en compte le pratiquant dans sa globalité.

Compétences bio-psycho-sociales :

- Favoriser la transmission de messages de promotion de la santé en lien avec le sport mais également avec d'autres thématiques de santé,
- Comprendre les bienfaits et méfaits de l'activité physique sur la santé, l'impact de l'inactivité physique et de la sédentarité et savoir les relayer,
- Connaitre les bases de la diététique adaptée à l'effort et capacité à conseiller dans la limite de ses compétences,
- D'identifier les facteurs de risques cardio vasculaire (hypertension artérielle, surpoids/obésité, tabac/ alcool, ...) et les principales Affections de Longue Durée invalidantes à La Réunion,
- Proposer une activité physique encadrée et sécuritaire, le cas échéant, savoir réagir par une conduite à tenir adaptée à une situation à risque lors de la pratique,
- Connaître les caractéristiques, besoins, potentialités et fragilités des publics spécifiques (enfants/adolescents/seniors/femmes enceintes/...),
- Etre sensibilisé sur la prévention du dopage et des conduites dopantes dans le Sport.

Compétences organisationnelles et méthodologiques :

- Connaître le paysage local et national en promotion de la Santé et en Sport Santé Bien Etre (acteurs, structures, partenaires, plans et programmes),
- S'inscrire dans une méthodologie de développement d'une offre de Sport Santé incluant un volet évaluatif
- Construire une séance type Sport Santé incluant les principales étapes chronologiques de la séance (échauffement, activité, étirement).

Programme de la formation

01 - ASPECTS REGLEMENTAIRES ET INSTITUTIONNELS DU SPORT SANTE

Module 1 : Santé Publique, Sport Santé Bien-Être, Promotion de la Santé, paysage et partenaires en santé (à l'échelon national et régional).

02 - CONNAISSANCES DES PATHOLOGIES, NUTRITION ET RISQUES LIES A LA SEDENTARITE

Module 2 : Les pathologies fréquentes à La Réunion et les facteurs de risques.

Module 3 : Sensibilisation aux particularités/fragilités des publics spécifiques.

Module 4 : Bénéfices/risques de l'Activité Physique et de la séentarité, les bases de nutrition du pratiquant.

03 - CONNAISSANCE DES ACTIVITES PHYSIQUES ET SPORTIVES

Module 5 : Les freins et leviers motivationnels / Entretien qualitatif et relation de confiance.

Module 6 : Module d'ingénierie de projet et de séance sport santé (préparation, gestion, évaluation de séance).

Module 7 : Etude de cas et mise en situation.

04 - SECOURISME, PREVENTION

Module 8 : Conduites à tenir en cas de complication pendant l'activité, « PSCI spécifique ».

05 - CONSTRUIRE, SE PROJETER ET S'ENGAGER POUR DEVELOPPER DES ACTIONS SPORT SANTE

Module 9 : Le projet associatif.

06 - MODULE OPTIONNEL : STAGE

Mise en situation professionnelle dans des structures offrant du Sport Santé Bien-Être (tuteurs : EAPAS et/ou éducateurs sportifs du dispositif Sport Sur Ordonnance de l'OMS de St-Paul).

Evaluation de la formation

- Assiduité obligatoire,
- Epreuve écrite,
- Epreuve pratique de secourisme adaptée,
- Entretien oral.

Moyens pédagogiques utilisés

- Supports de présentation PDF
- Dossiers documentaires et outils pratiques remis aux participants
- Apports méthodologiques illustrés par des cas concrets (formation/action)
- Démarche participative, interactivité et échanges

Public

- Tout professionnel souhaitant encadrer une offre sport santé.

Pré-requis :

- + 18 ans,
- Casier judiciaire vierge,
- Carte professionnelle,
- PSC1 (validité : - 3ans),
- Certificat d'absence de contre-indication à la pratique et à l'encadrement d'activités physiques et sportives,
- Lettre de motivation,
- Avoir comme projet professionnel le développement du Sport Santé,

Niveau de diplôme exigé :

1. Diplômes Jeunesse et Sports

Diplômes sportifs, ouvrant droit à des prérogatives d'exercice.

2. Fonctions publiques

Fonctionnaires et militaires dans l'exercice de leurs fonctions (L 212-3).

3. Branche Sport

Titre à finalité professionnelle (TFP) ou Certificat de qualification professionnelle (CQP) (R 212-2).

4. Diplômes STAPS

Diplômes ouvrant droit à des prérogatives d'exercice.

5. Fédérations sportives

Titre ou certification ouvrant droit à des prérogatives d'exercice non professionnel.

6. Bénévolat

Diplôme fédéral pour les bénévoles permettant l'encadrement en autonomie.

Note :

Certaines fédérations sportives proposent aujourd'hui des formations spécifiques en santé (basket santé, aqua santé, athlé santé, ...). Les professionnels disposant d'une telle formation font partie intégrante du dispositif SSBE.

Néanmoins, dans un souci de cohérence et de développement d'une culture partagée en SSBE à la Réunion, tout professionnel souhaitant encadrer une offre sport santé devra suivre cette formation Niveau 1 et attester de l'acquisition des compétences requises par le présent référentiel.

Rythme de la formation

→ **60 heures** : soit **8 1/2** journées et 3 journées sur 7 semaines

THEMES	OBJECTIFS	MODULES	DATES	VOL-HOR.	INTERVENANTS
THEME I : ASPECTS REGLEMENTAIRES ET INSTITUTIONNELS DU SPORT SANTE	<p><i>Identifier les partenaires, et clarifier les statuts et rôles de chacun.</i></p> <p><i>Transmettre les messages de promotion de la santé en lien avec le sport mais également d'autres thématiques de santé.</i></p>	Module 1 : Santé publique, sport santé bien-être, promotion de la santé, paysage et partenaires en santé (à l'échelon national et régional).	Lun. 11 février 2019	4h00	DJSCS : 1h00 IREPS : 1h00 FORMATEUR SPORT SANTE : 2h00
THEME II : CONNAISSANCES DES PATHOLOGIES, NUTRITION ET RISQUES LIES A LA SEDENTARITE	<p><i>Identifier des facteurs de risques cardio vasculaire (hypertension artérielle, surpoids/obésité, tabac/alcool, ...) et des principales affections de longue durée invalidantes à La Réunion</i></p> <p><i>Connaitre des caractéristiques, besoins, potentialités et fragilités des publics spécifiques (enfants/ adolescents/ seniors/ femmes enceintes/...)</i></p> <p><i>Connaitre les bienfaits de l'activité physique sur la santé, ou lutter contre la sédentarité.</i></p> <p><i>Connaitre les bases fondamentales pour prodiguer de bons conseils liés à la nutrition du pratiquant.</i></p>	Module 2 : Les pathologies fréquentes à La Réunion et les facteurs de risques. Module 3 : Sensibilisation aux particularités/fragilités des publics spécifiques. Module 4 : Bénéfices/risques de l'activité physique et de la sédentarité, les bases de nutrition du pratiquant.	Je. 21 février 2019 Lun. 25 février 2019 Lu. 04 mars 2019	8h00 4h00 4h00	MEDECIN Masseur-Kinésithérapeute Masseur-Kinésithérapeute
THEME III : CONNAISSANCE DES ACTIVITES PHYSIQUES ET SPORTIVES	<p><i>Savoir adopter une posture professionnelle en sport santé en prenant en compte le pratiquant dans sa globalité :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <i>- Par le conseil sur les activités physiques santé pour une pratique régulière selon les recommandations nationales</i> <i>- Par l'identification des freins et leviers motivationnels, des conditions d'adhésion à la pratique physique et le soutien au projet de santé des pratiquants</i> <i>- Par le développement des capacités de communication et d'écoute active</i> <p><i>Sur le terrain, savoir adapter les contenus de séances en développant une écoute et une observation actives: boîte à outils (évaluation de la condition physique, programmation de séances, adaptation des activités).</i></p>	Module 5 : Les freins et leviers motivationnels / Entretien qualitatif et relation de confiance. Module 6 : Module d'ingénierie de projet et de séance sport santé (préparation, gestion, évaluation de séance). Module 7 : Etude de cas et mise en situation.	Je. 28 février 2019 Ve. 08 mars 2019 (8h00) et Lu. 11 (4h00) et 18 mars 2019 (4h00) Lun. 11 et Ven. 22 mars 2019	4h00 16h00 8h00	MEDECIN EAPAS : 12h00 E. SPORTIF : 4h00 EAPAS : 4h00, E. SPORTIF : 4h00
THEME IV : SECOURISME, PREVENTION	<p><i>Savoir réagir par une conduite à tenir adaptée à une situation à risque lors de la pratique.</i></p> <p><i>Mise en œuvre d'un programme avec détection des signes d'intolérance et transmission d'informations aux responsables.</i></p>	Module 8 : Conduites à tenir en cas de complication pendant l'activité, « PSCI spécifique ».	Lun. 25 mars (Croix Blanche), et Ven. 29 mars 2019 (Médecin) 2019	12h00	La Croix Blanche : 8h00 Médecin : 4h00
THEME V : CONSTRUIRE, SE PROJETER ET S'ENGAGER POUR DEVELOPPER DES ACTIONS SPORT SANTE	<p><i>Connaitre le fonctionnement juridique et statutaire d'une association.</i></p> <p><i>Savoir rédiger un projet Sport Santé adapté aux besoins de la structure (exemple : répondre à l'appel à projets Sport Santé + de l'OMS de Saint-Paul).</i></p>	Module 9 : Le projet associatif.	18 février 2019	4h00	FORMATEUR SPORT SANTE
MODULE OPTIONNEL : STAGE	<i>Mise en situation professionnelle dans des structures offrant du Sport Santé.</i>	Stage d'observation avec EAPAS et/ou éducateurs sportifs du dispositif Sport Sur Ordonnance de l'OMS de St-Paul.	Elaboration d'un planning individualisé pour chaque stagiaire (à partir de fin février/début mars 2019).		Réseau Sport Santé de l'OMS de Saint-Paul.

Lieu de la formation

La formation se déroulera à **LIZINE, centre d'affaires Savanna - Bât A - 14, rue Jules Thirel - 97460 Saint-Paul.**

Module 1 : Santé Publique, Sport Santé Bien-Être, Promotion de la Santé, paysage et partenaires en santé (à l'échelon national et régional) :

Lundi 11 février 2018 de 8h30 à 12h30

Coût de la formation

sur devis - inscriptions limitées à 10 personnes

Nous contacter

Solène DEL PUP, coordinatrice Formations Sport-Santé

0262 34 69 30 | formations@oms-saintpaul.re

Rouquayya SIDI, secrétaire

0262 45 91 96 | formations@oms-saintpaul.re



**Office Municipal des Sports de Saint-Paul
Association Loi 1901**

165 boulevard du front de mer - 97460 Saint-Paul

0262 45 91 96 | contact@oms-saintpaul.re | www.oms-saintpaul.re

N°SIRET : 509 658 258 00025 | NAF : 9319Z

Déclaration d'activité enregistrée sous le n°04973156097 auprès du Préfet de la Réunion.

Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat.