

Savoir Sport Santé

Savoir Sport Santé

15BIS villa Ghis, 92400 Courbevoie

savoirsportsante@gmail.com

0662819833

savoirsportsanté.fr

SIRET n°79989900000019

Jeunesse et Sport n°92/S/775

Déclaration d'activité auprès
du Préfet d'Ile de France N°11922087392

 DataDock

Programme détaillé de la Formation Généraliste Sport Santé

Formation Généraliste Sport Santé.

*Développer le sport santé et permettre la
prise en charge de personnes à besoins de santé particuliers, notamment en prévention
et pour les pathologies chroniques, y compris dans le cadre d'une prescription médicale.*

Formation Généraliste Sport-Santé avec délivrance d'une attestation validée par le CDOS 92 et la DRAJES Ile de France

Distanciel : E- learning (40h) 15 à 30 jours avant le présentiel

Présentiel : 2 journées : 9h00 - 17h00

Palais des Sports de Nanterre, 136 Av. Joliot et Marie Curie, 92000 Nanterre

Remise des diplômes 30 jours après la formation.

Formation en Distanciel : E- learning (40h)

15 à 30 jours avant le présentiel

Accès aux diaporamas de la formation sur la plate-forme de

formation à distance sur le site : savoirsportsanté.fr

Identifiant et mot de passe seront envoyés par mail.

Remise de l'Attestation de Formation Généraliste Sport Santé
Validée par le CDOS 92 et la DRAJES d'Ile de France

Publics visés :

Les éducateurs sportifs diplômés d'État comme les CQP, les BEES 1^{er} 2^{eme} et 3^{EME} degré, les CQP, les BPJEPS, DE, DES, les diplômés à finalité professionnelle.

Les éducateurs sportifs diplômés fédéraux en particulier pour les fédérations sportives dans lesquelles il n'existe pas de diplôme d'État.

Les bénévoles titulaires d'un diplôme fédéral souhaitant acquérir les compétences nécessaires à l'accueil et à l'animation de pratiquants en ALD ou porteurs de maladies chroniques en réalisant une action d'éducation thérapeutique à l'activité physique et sportive.

Les fonctionnaires et les militaires mentionnés à l'article L. 212-3 du code du sport.

Les professionnels de santé.

(le(s) justificatif(s) seront joints en pdf.)

Pré requis :

Connaissance des programmes de base d'anatomie et de physiologie du BPJEPS ou CQP sportif et brevets fédéraux (niveau moniteur ou instructeur).

Quizz de positionnement en cas d'absence de diplôme justifiant les connaissances exigées en prérequis.

Être titulaire à jour du PSC-1 (L'attestation de formation ne pourra être délivrée que sur présentation de l'attestation du PSC-1 de moins de 2 ans). *(le justificatif sera joint en pdf.)*

Objectifs de la formation :

Former des éducateurs sportifs, pour qu'ils développent une offre de « sport santé » dans leur structure (club ou association...) pour recevoir des personnes sédentaires, sans atteinte fonctionnelle sévère ou pouvant développer, ou porteur, de pathologies chroniques, à mettre à l'activité physique ou sportive adaptée (APSA) à visée préventive primaire ou thérapeutique non médicamenteuse validée par la Haute autorité de santé (HAS).

Objectifs développés :

- Connaître la réglementation en vigueur (Loi Droits des usagers et des malades de 2002; instruction du 24 décembre 2012; LMSS du 26 janvier 2016, son décret d'application du 30 décembre 2016 et l'instruction du 3 mars 2017).
- Connaître l'environnement (ARS, plans nationaux, PRSSBE, réseaux).
- Connaître l'environnement du patient (Parcours éducatif en santé).
- Connaître les principes du sport-santé (Aller vers l'autonomie dans sa pratique, auto-soin, développement des compétences psycho sociales et d'adaptation).
- Connaître les recommandations internationales relatives à l'AP pour la santé (OMS 2010, qualité de vie et la sédentarité).
- Être en mesure d'appréhender les différentes préventions (primaire, secondaire et tertiaire), et ainsi de situer son intervention.
- Connaître les publics inactifs atteints de maladies chroniques, dont ceux en ALD.
- Être capable d'encourager l'adoption de comportements favorables à la santé.
- Mettre en œuvre une évaluation initiale de la situation de la personne en incluant des évaluations fonctionnelles propres à la pratique physique envisagée, ainsi que l'identification des freins, des ressources individuelles et des capacités de la personne à s'engager dans une pratique autonome, par des entretiens et questionnaires spécifiques simples et validés.
- Concevoir une séance d'APSA en suscitant la participation et l'adhésion de la part de la personne.
- Mettre en œuvre un programme : animer les séances d'APSA ; évaluer la pratique et ses progrès ; soutenir la motivation du patient ; détecter les signes d'intolérance lors des séances et transmettre les informations pertinentes au prescripteur (médecin...) dans des délais adaptés à la situation.
- Evaluer à moyen terme les bénéfices attendus du programme : établir un bilan simple et pertinent pour les prescripteurs et les personnes, établir un dialogue entre les acteurs. Connaître les démarches de réseau, identifier les partenaires, connaître les structures institutionnelles.
- Réagir face à un accident au cours de la pratique en mobilisant les connaissances et les compétences nécessaires à l'exécution conforme aux recommandations des gestes de premiers secours destinés à préserver l'intégrité physique d'une victime en attendant l'arrivée des secours organisés (attestation PSC-1 actualisée de moins de 2 ans).
- Connaître les caractéristiques générales des principales pathologies chroniques et pour chacune d'entre elles, quelles recommandations d'APSA et quelles précautions.
- Savoir prendre en compte les inaptitudes partielles définies par le médecin et liées aux capacités (physiques, mentales et cognitives), aux risques et complications des maladies chroniques et des maladies rares (obésité, syndrome métabolique, diabète, cancers, pathologies cardio-vasculaires, respiratoires et de l'appareil neuro-locomoteur) et au vieillissement.
- Être capable d'évaluer le rapport bénéfice/risque de la pratique et d'aider l'utilisateur à le maîtriser.
- Connaître les risques et complications les plus fréquentes de chaque pathologie chronique (connaître le règlement médical quand il existe).
- Connaître les mesures générales de préventions (consignes en début de saison, consignes avant, pendant et après séance) et applicables à l'ensemble des personnes porteuses de pathologies chroniques.
- Adapter la pratique en fonction de l'environnement, la météo et du niveau de performance et d'autonomie des pratiquants.
- Connaître les règles de sécurité pour chaque personne malade.
- Détecter les signes d'alerte qui imposent d'arrêter l'activité et assurer la bonne conduite à tenir.

Contenu de la formation :

- **Connaissances :**

La réglementation en vigueur (Loi Droits des usagers et des malades de 2002 ; instruction du 24 décembre 2012 ; LMSS du 26 janvier 2016, son décret d'application du 30 décembre 2016 et l'instruction du 3 mars 2017).

- L'environnement (ARS, plans nationaux, PRSSBE, réseaux).
- L'environnement du patient (Parcours éducatif en santé).
- Les principes du sport-santé (Aller vers l'autonomie dans sa pratique, auto-soin, développement des compétences psycho sociales et d'adaptation).
- Les recommandations internationales relatives à l'AP pour la santé (OMS2010, qualité de vie et la sédentarité).
- Présentation des différentes préventions (primaire, secondaire et tertiaire), et ainsi permettre de situer son intervention.
- Présentation des publics inactifs atteints de maladies chroniques, dont ceux en ALD.
- Présentation des tests d'évaluations de la condition physique validés scientifiquement (équilibre, force, cardiorespiratoire, test de souplesse), des questionnaires de qualité de vie.
- Présentation des moyens d'évaluer le niveau d'AP habituel, (test et questionnaires).
- Présentation des moyens d'évaluer la motivation de la personne.

Les facteurs de risque, signes d'apparition, évolution, traitements, complications et les recommandations et principales contre-indications d'APS pour les principaux états physiologiques (grossesse, seniors) et pathologies chroniques relevant d'une mise à l'APS comme moyen préventif ou thérapeutique (surpoids et obésité, diabète 1 et 2, hypertension, cancers, BPCO, asthme, ostéopénie et arthrose...).

Connaissance des méthodes et outils (tests et épreuves) d'évaluation des aptitudes énergétiques et motrices pour proposer un parcours de santé ou de soins par les APS adaptées aux besoins de santé, aux aptitudes et aux attentes de la personne ou du patient à mettre à l'APS.

Connaissance des conduites à tenir pour une sécurisation optimale des pratiques d'APS selon les pathologies et conduites à tenir, voir gestes d'urgence.

- **Compétences :**

Prendre en charge une personne sédentaire et/ou atteinte de pathologie chronique, pour définir avec elle ses besoins de santé et attentes de pratiques d'APS plaisir et bien-être.

Programmer une séance d'APS –selon sa spécialité sportive– pour l'adapter au besoin de santé, aptitudes, facteurs de risque et attentes du « futur » pratiquant.

Suivre les effets des APS sur l'évolution des aptitudes à l'aide de tests et épreuves validés pour adapter le contenu de l'APS et continuer à la sécuriser.

Moyens et méthodes pédagogiques :

-Formation en Distanciel (E- learning) : Durée : 40heures (avant la formation en présentiel)

Les diaporamas de la formation à distance sont mis sur la plate-forme de formation à distance du site savoirsportsanté.fr, accessibles avec identifiant et mot de passe, 2 à 4 semaines avant la formation en présentiel. Les diaporamas seront à étudier avant la session en présentiel.

- Formation en Présentiel (Ateliers pratiques) : Durée : 14heures : 2 journées de 7 hoo

9h00 - 13h00 - coupure de 1h00, déjeuner - 14h00 - 17h00.

La formation en présentiel sera axée sur l'apprentissage, l'approfondissement des connaissances, les ateliers et mises en situation pratiques. Cours commentés par un médecin, 2 professeurs de sport, un psychologue et spécialiste de l'environnement juridique et réglementaire : projection de power points commentés, mises en situations concrètes, (ateliers pratiques, jeux de rôle, restitution) par petits groupes : un animateur pour 5 à 6 apprenants.

QUIZ Initial de contrôle des connaissances.

QUIZ final de contrôle des connaissances.

Bref exposé écrit d'un projet d'action « sport-santé » concret, pratique pour son club, son association...

Les Power points complets des journées de formation en présentiel, seront mises à disposition des participants sur la plate-forme du site, accessibles avec identifiant et mot de passe.

Programme en présentiel :

1- Première journée : 9h00-13h00, 14h00-17h00.

- 1- **1h00** - Accueil des participants, présentation de la formation. Evaluation QUIZ Initial (45 mn).
- 2- **1h00** - Corrections du Quiz. Les principaux points à retenir, la sécurisation des pratiques, quelles APS pour quelles pathologies.
- 2- **1h00** - Ateliers et Restitution. La prise en charge du patient selon la démarche de l'éducation thérapeutique (entretien, questionnaires, bilan éducatif, bilan motivationnel, les qualités attendues de l'E3S).
Comment renforcer la motivation et l'observance à l'APS des patients et répondre aux attentes des patients.
13h00-14h00 - Coupure repas : une heure d'entretien et d'échanges avec l'équipe des formateurs.
- 3- **1h45** - Evaluation des aptitudes énergétiques et motrices, établir une batterie de tests et épreuves pour différentes pathologies. Tests et épreuves d'évaluation des aptitudes : travaux pratiques et restitution.
- 4- **1h15** - Les facteurs morphologiques, énergétiques, moteurs, psychologiques et sociaux des APS : analyse de leur contenu, retombées pratiques pour la mise à l'APS des patients.
Programmer l'endurance pour les patients : le contenu, type, fréquence, durée, intensité, progression.
Programmer le développement de la masse de la force musculaire pour les patients : le contenu, type, fréquence, durée, intensité, progression.

2- Deuxième journée : 9h00-13h00, 14h00-17h00.

- 1- **0h30** - Séance type d'échauffements et d'étirements.
- 2- **1h30** - Comment programmer un parcours de santé/soins par les APS.
Évaluation, plans, programmes et parcours de santé ou de soin par les APSA « RASP » (régulières, adaptées, sécurisées, pérennes, (plaisir et motivations)
- 3- **1h00** - Atelier : Préparation du projet d'intervention.
- 4- **1h00** - Quelles APS(A) recommandées, pour quelles pathologies chroniques et quel niveau de prévention ?
Quelques exemples d'exercices pour différents états physiologiques et pathologiques (seniors, diabète, obésité, angor, asthme, BPCO...).
- **1h30** - Suite : Quelles APS(A) recommandées, pour quelles pathologies chroniques et quel niveau de prévention ?
Quelques exemples d'exercices pour différents états physiologiques et pathologiques (seniors, diabète, obésité, angor, asthme, BPCO...).
- 5- **1h30** - **Examen. Epreuves écrites :**
Evaluation des acquis, compétences, savoir-être et savoir-faire des apprenants.
QUIZ Final (45mn).
Établir un projet de « sport-santé » concret, pratique pour son club, son association..., bref exposé écrit (1/2page) du projet d'action « sport-santé ».
Fiche d'évaluation nominative formation/formateurs, par les apprenants.

Programme détaillé de la formation en présentiel :

1-Première journée : 9h00-13h00, 14h00-17h00.

1- 1h00 - Accueil des participants, présentation de la formation. Evaluation QUIZ Initial.

1-1-A : 9h00-9h15 (15 mn) : Accueil des participants, présentation de la formation, déroulement de la journée, présentation du QUIZ et des méthodes d'évaluation.

1-1-B : 9h15- 10h00 : 45 mn : Evaluation par QUIZ Initial, avec des réponses sur copies papier, noté, reprenant les questions portant sur les diaporamas du e-learning.

2- 2h00 – Corrections du Quizz. Les principaux points à retenir, la sécurisation des pratiques, quelles APS pour quelles pathologies.

1-2-B : 10h00-12h00 : 2h00 : Correction du QUIZ avec explications et échanges sur ces questions, ainsi que les principaux points à retenir sur l'ensemble des diaporamas, en particulier la sécurisation des pratiques et quelles APS pour quelles pathologies.

Un diaporama récapitulatif « Présentation » sera mis à disposition.

3- 1h00 - Atelier et Restitution : La prise en charge du patient selon la démarche de l'éducation thérapeutique (entretien, questionnaires, bilan éducatif, bilan motivationnel, les qualités attendues de l'E3S).

Comment renforcer la motivation et l'observance à l'APS des patients et répondre aux attentes des patients.

1-3-A : 12h00-12h30 : 30 mn : Jeux de rôle, de cas cliniques pratiques en vue d'une mise à l'APS d'un patient en prévention secondaire : répartition par groupe de 4, 5 ou 6, avec un « patient » et 3 ou 4 ou 5 E3S : prise en charge pour assurer : entretien, passation de questionnaires (QS SPORT, Q-AAP ou équivalent, Ricci et Gagnon, qualité de vie ou de santé), bilan éducatif physique et bilan motivationnel, dépistage des freins à la mise à l'APS et renforcement des motivations.

1-3-B : 12h30-13h00 : 30 mn : Restitution : Exposé par les rapporteurs des groupes des jeux de rôle.

13h00-14h00 - Coupure repas : une heure d'entretien et d'échanges avec l'équipe des formateurs. Présentation des encadrants et des stagiaires pendant le repas.

4- 1h30 – Evaluation des aptitudes énergétiques et motrices, établir une batterie de tests et épreuves pour différentes pathologies. Tests et épreuves d'évaluation des aptitudes : travaux pratiques et restitution.

1-4-A : 14h00-14h15 : 15 mn : Présentation par les encadrants (médecin et éducateurs sportifs) des mesures, tests et épreuves.

1-4-B : 14h15-15h00 : 45 mn : « Mesures de santé et Tests et épreuves énergétiques et motrices » : passation par tous les stagiaires et remplissage par chacun de sa fiche.

1-4-C : 15h00-15h30 : 30 mn : Restitution des résultats des stagiaires ; commentaires sur les conditions de pratiques, sécurisation et suite à donner.

5- 1h15 - Les facteurs morphologiques, énergétiques, moteurs, psychologiques et sociaux des APS : analyse de leur contenu, retombées pratiques pour la mise à l'APS des patients.

- Programmer l'endurance pour les patients : le contenu, type, fréquence, durée, intensité, progression.

- Programmer le développement de la masse de la force musculaire pour les patients : le contenu, type, fréquence, durée, intensité, progression.

1-5-A : 15h30-15h45 : **15 mn** : Bref rappel : présentation des caractéristiques des APS (encadrant APA) et des différents intérêts potentiels pour la santé.

1-5-B : 15h45-16h15 : **30 min** : Travail en atelier : importance de chaque composante et sous quelles conditions de pratique (durée, intensité, quelle progression pour un sédentaire...) et pour quelles pathologies et pour quelques groupes (types) de sport : répartition des stagiaires par groupes de 3 – 4 (~ 6 groupes).

1-5-C : 16h15-16h45 : **30 min** : Restitution des groupes : présentation des facteurs/composantes de leurs sports et pour quelles pathologies sont-ils plus particulièrement adaptés et/ou comment les adapter.

6- 15mn - Tour de table : échanges stagiaires – encadrants APSA CDOS sur la 1^{ère} journée

1-6-A : 16h45-17h00 : **15 mn** : Tour de table stagiaires-encadrants, questions diverses.

2-Deuxième journée : 9h00-13h00, 14h00-17h00.

1- 30mn – Echauffements et étirements type.

2-1-A : 9h-9h30 : **30 min** : Atelier : échauffement (**15 min**), étirements-assouplissements (**15 min**) du patient, tous les matins et soirs et avant et après les APS sur la base des composantes d'une discipline.

2- 1h30 – Ateliers : Comment programmer un parcours de santé ou de soins par les APS. Évaluation, plans, programmes et parcours de santé ou de soin par les APSA « RASP » (régulières, adaptées, sécurisées, sécurisantes, pérennes, (plaisir et motivations)

2-2-A : 9h30-10h00 : **30 mn** : Exposé : comment programmer un parcours de santé/soins par les APS / évaluation, plans, programmes, et parcours de soins et de santé par les APSA RASP.

2-2-B : 10h00-10h30 : **30 mn** : Atelier par groupes. Etablir des programmes.

2-2-C : 10h30-11h00 : **30 mn** : Restitution des groupes.

3- 1h00 – Travail en atelier : préparation du projet d'offre sport santé dans la structure. Accompagnement par les formateurs.

2-3 : 11h00-12h00 : **60 min** (11h-12h) : Atelier : préparation du projet d'intervention à partir de la fiche guide.

4- 1h00 - Quelles APS(A) recommandées, pour quelles pathologies chroniques et quel niveau de prévention ?

La sécurisation des pratiques selon les pathologies et les environnements physiques.

Quelques exemples d'exercices pour différents états physiologiques et pathologiques (seniors, diabète, obésité, angor, asthme, BPCO, cancers...).

2-4 - Ateliers d'APS pour différents états physiologiques et pathologies fréquentes.

2-4-A : 12h00-12h30 : **30 min** : Atelier APS pour seniors (prévention des chutes, mémoire...)

2-4-B : 12h30-13h00 : **30 min** : Ateliers APS pour femme enceinte.

13h00-14h00 - Coupure repas : une heure d'entretien et d'échanges avec l'équipe des formateurs.

5- 2h00 – Suite : Quelles APS(A) recommandées, pour quelles pathologies chroniques et quel niveau de prévention ?

La sécurisation des pratiques selon les pathologies et les environnements physiques.

Quelques exemples d'exercices pour différents états physiologiques et pathologiques (seniors, diabète, obésité, angor, asthme, BPCO, cancers...).

2-4-A : 14h00-14h30 : **30 min** : Atelier APS pour coronarien.

2-4-B : 14h30-15h00 : **30 min** : Atelier APS pour diabète de type 2.

2-4-C : 15h00-15h30 : **30 min** : Atelier APS pour obèse (sécurisation des pratiques d'APS).

2-5-D : 15h30-16h00 : **30 mn** : Atelier APS pour asthme (sécurisation des pratiques d'APS, recommandations, objectifs).

6- 1h00 – Examen. Epreuves écrites : Evaluation des acquis, compétences, savoir-être et savoir-faire des apprenants. QUIZ Final et Exposé écrit d'un projet sport santé.

2-6 : 16h00-17h00 : Evaluation (examen).

2-6-A : 16h00-16h45 : **45 mn** : QUIZ Final, d'évaluation.

2-6-B : 16h45-17h00 : **15 mn** : Remise des documents

Etablir un projet de « sport-santé » concret, pratique pour son club, son association..., (individuel ou par groupe, mais UNE fiche par stagiaire, à joindre à la copie d'écrit).

Bref exposé écrit (1/2 à 1 page) du projet d'action « sport-santé ».

Fiche d'évaluation nominative formation/ formateurs, à remplir par les stagiaires.

Evaluation et validation de la formation :

Evaluation des acquis, compétences, savoir-être et savoir-faire des apprenants.

Epreuves écrites, QUIZ Final.

Etablir un projet d'action « sport-santé », projet d'application de la formation, concret, pratique pour son club, son association...

Remettre une fiche d'évaluation nominative formation/formateurs, par les apprenants.

Evaluation et validation de la formation :

Formation en présentiel :

A l'arrivée à la formation présentielle, un QUIZ Initial (45 mn) d'évaluation des connaissances et compétences acquises en formation distancielle

La dernière heure et demi de la 2^{ème} journée du présentiel :

Un QUIZ Final (45mn) d'évaluation des connaissances et compétences acquises pendant la formation aura lieu à la fin de la session en présentiel.

Un projet écrit de « sport-santé » concret, pratique pour son club, son association sera demandé... (bref exposé écrit, 1/2page, du projet d'action « sport-santé »).

Une fiche d'évaluation nominative de la formation / formateurs à rendre en fin de session.

Remise des Attestations de la Formation :

Environ 30 jours après la formation

Remise d'une attestation de présence pour les participants assidus.

A réception d'un dossier complet :

Remise d'une attestation Généraliste « Sport-Santé » par le CDOS92 labellisée par la DRAJES Ile de France pour les apprenants ayant validé la formation

ayant le(s) diplôme(s) requis et l'attestation de PSC-1 à jour * :

Attestation de Formation Généraliste Sport-Santé

avec délivrance d'une attestation validée par

le CDOS 92 et la DRAJES Ile de France

* : Si l'apprenant n'est pas titulaire du PSC-1, une Attestation de présence à la Formation lui sera remise.

Après avoir obtenu le PSC-1, (justificatif joint), l'Attestation de Formation Généraliste Sport-Santé, avec délivrance d'une attestation validée par le CDOS 92 et la DRJSCS Ile de France, lui sera remise.

Formateurs validés et agréés par le CDOS et la DRAJES :

Formation distancielle :

Equipe Technico-Médicale Régionale Ile de France :

Dr P. Billard, Dr A.L. Avronsard, Dr E. Menadier, Dr F. Lepage, Dr C. Nordmann, Dr M. Guerin.

Formation présentielle :

Docteur Marc Guérin : *Médecin, Médecin du sport, lauréat de la faculté, responsable du centre médico-sportif de la ville de Nanterre, Médecin conseil DDCS92, agréé Formateur Sport Santé DR*

Monsieur Gérard Creps : *DEA de psychologie clinique, Inspecteur de la jeunesse et des sports honoraire, président commission sport santé bien être du CDOS 92.*

Monsieur Jacques Dechoux : *Professeur de sport, agréé Formateur Sport Santé DR.*

Monsieur Sébastien Bouelle : *Responsable enseignement au Golf & Tennis du Haras de Jarly Certifié Prescri'forme - Sport-Santé*

Renseignements pratiques :

Durée de la formation :

40 heures en distanciel et 2 journées en présentiel : **14** heures (2 fois 7h00, plus 2 fois 1h00 de pause).

Date et lieu de la formation :

Distanciel : 15 à 30 jours avant le présentiel

Présentiel : 2 journées, 9h00 - 17h00 à 2 à 3 semaines d'intervalle

Nombre de participants :

De 10 à 30 apprenants, 20 en moyenne.

Pour plus de renseignements :

Assistance Pédagogique :

Docteur Marc Guérin : marcguerin23651@gmail.com

Monsieur Jacques Dechoux : jdechoux2@gmail.com

Monsieur Gérard Creps : crepsgerard@gmail.com

Assistance administratif et site :

Annick Di Scala : (0662819833), savoirsportsante@gmail.com

Savoir Sport Santé – Association loi 1901
15 bis villa Ghis 92400 Courbevoie
savoirsportsante@gmail.com, 0662819833
savoirsportsanté.fr

SIRET n°79989900000019
Jeunesse et Sport n°92/S/775
Déclaration d'activité auprès du Préfet d'Ile de France n°11922087392

