

**Programme détaillé de la Formation Sport Santé Prescri'Forme**  
**Lundis 19 Septembre et 3 Octobre 2022**  
**9h00 - 17h00**  
**92000 Nanterre**

Formation Complémentaire Sport Santé Prescri'Forme.  
*Prise en charge de personnes à besoins de santé particuliers, notamment en prévention  
et pour les pathologies chroniques*

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

-----  
**2 journées de formation de 7 heures à 15 jours d'intervalle : 14 heures**  
**Lundis 19 Septembre et 3 Octobre 2022**  
**9h00 - 17h00**

Lieu : Espace Chevreul, 97/109 avenue de la Liberté, 92000 Nanterre

Locaux accessibles aux personnes à mobilité réduite

**Formation : Lundis 19 Septembre et 3 Octobre 2022**  
**2 journées de 7 heures à 15 jours d'intervalle : 14 heures**  
**9h00 - 17h00**

**Lieu : Espace Chevreul, 97/109 avenue de la Liberté, 92000 Nanterre**

Diaporamas d'environ 40h mis à disposition  
2 à 6 semaines avant la formation  
sur le site : [savoirsportsante.fr](http://savoirsportsante.fr)

**Remise de l'Attestation de Formation Sport Santé Prescri'Forme**  
**Validée par le CDOS 92 et la DRAJES Ile de France**  
**Environ 4 semaines après la formation**

## Publics visés :

Educateurs sportifs. CQP sportif, BP et DEJEPS ou équivalents (BE1, BE2,...) et brevets fédéraux, déjà encadrant en clubs, associations sportives, ou personnes à titre individuel, souhaitant développer une offre de « sport-santé », ainsi que les fonctionnaires et les militaires mentionnés à l'article L. 212-3 du code du sport. Les professionnels de santé souhaitant compléter leurs connaissances en sport 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).

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

La formation est accessible à toute personne répondant aux publics visés et pré requis quel que soit son handicap. En cas de situation particulière nécessitant une adaptation de la formation, nous contacter *(Dispositifs concernant le Handicap)*

## 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, pouvant développer, ou porteur, de pathologie chronique, 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 :

- Etre 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).
- Connaître les caractéristiques générales des principales pathologies chroniques et pour chacune d'entre elles, quelles recommandations d'APSA et quelles précautions.

## Contenu de la formation :

### . **Connaissances :**

- 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'APSA comme moyen préventif ou thérapeutique (surpoids et obésité, diabètes 1 et 2, hypertension, BPCO, asthme, ostéopénie, ostéoporose, arthrose, polyarthrite, fibromyalgie, épilepsie, Parkinson, sclérose en plaques, Alzheimer et troubles psychiatriques ...).
- 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'APSA (questionnaires, mesures, tests d'évaluation de la motivation, du mode de vie, des aptitudes énergétiques et motrices).
- Connaissance des conduites à tenir pour une sécurisation optimale des pratiques d'APSA selon les pathologies et conduites à tenir, voir gestes d'urgence.
- La réglementation de la pratique d'APSA.
- La spécificité du dispositif Prescri'Forme.

### . **Compétences :**

- Prendre en charge une personne sédentaire pour définir avec elle ses besoins de santé et attentes des pratiques d'APSA plaisir et bien-être.
- Programmer une séance d'APSA – selon sa spécialité sportive – pour l'adapter au besoin de santé, aptitudes, facteurs de risque et attentes du « futur » pratiquant.
- Suivre les effets des APSA sur l'évolution des aptitudes à l'aide de tests et épreuves validés pour adapter le contenu de l'APSA et continuer à la sécuriser.

## Moyens et méthodes pédagogiques :

### **- Formation (Ateliers pratiques) : 2 journées de 7 hoo**

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

- La formation sera axée sur l'apprentissage, l'approfondissement des connaissances, les ateliers et mises en situation pratiques. Les cours seront dispensés par un médecin du sport, un professeur de sport, un ou plusieurs enseignants APA.
- Les outils utilisés : projection de power points commentés, mises en situations concrètes, (ateliers pratiques, jeux de rôle, restitution) par petits groupes : un animateur pour 5 à 7 apprenants.
- QUIZ Initial (45mn) de contrôle des connaissances à l'arrivée de la 1<sup>ère</sup> journée de formation.
- QUIZ Final (45mn) de contrôle des connaissances noté (note ≥ 10/20), à la fin de la 2<sup>ème</sup> journée de formation.
- Bref exposé écrit d'un projet d'action « sport-santé » concret, pratique pour son club, son association...
- Les Power points complets des 2 journées de formation, les documents distribués, (et selon les sessions des vidéos ) seront mises à disposition des participants sur la plate-forme du site, accessibles avec identifiant et mot de passe et/ou envoyés par mail.

### **Diaporamas d'environ 40 heures mis à disposition 2 à 6 semaines avant la formation :**

- Des diaporamas sont mis sur la plate-forme du site savoirsportsanté.fr, accessibles avec identifiant et mot de passe, 2 à 6 semaines avant la formation.
- Ils peuvent aussi être envoyés par mail 2 à 6 semaines avant la formation.
- Un QUIZ Initial de contrôle des connaissances sera effectué à l'arrivée de la 1<sup>ère</sup> journée de formation (45mn).

## Programme :

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

- 1- **1h00** - Accueil des participants, présentation de la formation. Evaluation QUIZ Initial (45 mn).  
**2h00** - Corrections du Quizz. Les principaux points à retenir, la sécurisation des pratiques, quelles APSA 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'APSA 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 APSA : 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 APSA.  
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...)  
*13h00-14h00 - Coupure repas : une heure d'entretien et d'échanges avec l'équipe des formateurs.*
- **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).**  
Etablir 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 :

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

- 1- 1h00** - Accueil des participants, présentation de la formation. Evaluation QUIZ Initial.  
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-A** : 9h15- 10h00 : **45 mn** : Evaluation par QUIZ Initial, distribution de copies papier, reprenant les questions portant sur les diaporamas des travaux préparatoires.

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

**1-1-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.

- 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.

**1-2-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.

**1-2-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.*

- 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.

**1-3-A** : 14h00-14h15 : **15 mn** : Présentation par les encadrants (médecin, professeurs de sports et éducateur sportif) des mesures, tests et épreuves.

**1-3-B** : 14h15-15h30 : **75 mn** : « Mesures de santé et Tests et épreuves énergétiques et motrices » : passation par tous les stagiaires et remplissage par chacun de sa fiche individuelle.

**1-3-C** : 15h30-16h00 : **30 mn** : Restitution des résultats des stagiaires ; commentaires sur les conditions de pratiques, sécurisation et suite à donner.

- 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.

**1-4-A** : 16h00-16h10 : **10 min** : Bref rappel : présentation des facteurs des APS (encadrant APA).

**1-4-B** : 16h10-16h30 : **20 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 plus particulièrement ceci pour quelques groupes (types) de sport : répartition des stagiaires par groupes de 3 - 4 (~ 6 groupes).

**1-4-C** : 16h30-16h50 : **20 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.

- 5- Tour de table** : échanges stagiaires – encadrants APSA CDOS sur la 1<sup>ère</sup> journée

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

### 1- 30mn – Echauffements et étirements type.

2-1 : 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.

### 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 ainsi que motivantes)

2-2-A : 9h30-9h45 : 15 mn : Exposé.

2-2-B : 9h45-10h15 : 30 mn : Atelier par groupes de 3. Etude suite à une prescription d'AP. programmation de 10 séances avec progression sur un cycle de 1 mois

2-2-C : 10h15-11h00 : 45mn : 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- 2h30 - 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...).

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

2-4-A : 12h00-12h30 : 30 min : Atelier APS enfants et ados (développement aptitudes motrices.

2-4-B : 12h30-13h00 : 30 min : Ateliers APS pour séniors (prévention des chutes, mémoire...).

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

2-4-C : 14h00-14h30 : 30 min : Atelier APS pour femme enceinte.

2-4-D : 14h30-15h00 : 30 min : Atelier APS pour coronarien. (sécurisation des pratiques d'APS)

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

### 5- 1h30 – Examen. Epreuves écrites : Evaluation des acquis, compétences, savoir-être et savoir-faire des apprenants. QUIZ Final et Exposé écrit d'un projet sport santé.

2-5 : 15h30-17h00 : Evaluation (examen).

2-5-A : 15h30-16h15 : 45 mn : QUIZ Final, comparable à celui du 1-1-A. (le même quiz).

2-5-B : 16h15-16h45 : 30 mn : Projet d'application de la formation dans leurs clubs. 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 ».

2-5-C : 16h45-17h00 : 15 mn : Fiche d'évaluation nominative formation/ formateurs, à remplir par les stagiaires.

## Evaluation de la formation :

Formation des **Lundis 19 Septembre et 3 Octobre 2022**

-A l'arrivée à la formation, la 1<sup>ère</sup> journée :

**Un QUIZ Initial** (45 mn) d'évaluation des connaissances.

-La dernière heure et demi de la 2<sup>ème</sup> journée :

**Un QUIZ Final** (45mn) d'évaluation des connaissances et compétences acquises pendant la formation aura lieu à la fin de la session en présentiel ( note  $\geq 10/20$  ).

**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/équipe pédagogique à rendre en fin de session.*

## Validation de la formation :

**Evaluation des acquis, compétences, savoir-être et savoir-faire des apprenants :**

La validation de la « Formation Complémentaire Sport-Santé Prescri'Forme, avec délivrance d'une attestation validée par le CDOS 92 et la DRAJES Ile de France »

sera délivrée si ces conditions sont remplies :

- Epreuve écrite, QUIZ Final (note supérieure ou égale à 10/20).
- Avoir établi un projet d'action « sport-santé », projet d'application de la formation, concret, pratique pour son club, son association...
- Être en possession d'un diplôme d'état d'éducateur sportif.
- Être en possession d'un PSC1 actualisé de moins de 2 ans.
- L'absence de comportement jugé à risque lors des ateliers pratiques.

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

## Remise des Attestations de la Formation : 4 semaines après la formation

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

*A réception d'un dossier complet :*

Remise d'une Attestation de Formation Complémentaire Sport-Santé Prescri'Forme 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 Sport-Santé Prescri'Forme**  
**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 Complémentaire Sport-Santé Prescri'Forme, avec délivrance d'une attestation validée par le CDOS 92 et la DRAJES Ile de France, lui sera remise.*

## Formateurs validés et agréés par le CDOS et la DRAJES :

### Diaporamas :

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 des Lundis 19 Septembre et 3 Octobre 2022

**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 :** *Inspecteur de la jeunesse et des sports honoraire, agréé Formateur Sport Santé DR.*

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

**Monsieur Sébastien Bouelle :** *Educateur sportif, option golf, agréé Sport Santé, responsable de l'enseignement au Golf et Tennis du Haras de Jardy*

## Renseignements pratiques :

### Coût de la formation :

560€ net avec prise en charge intégrale de la formation par les OPCO

Nous consulter s'il n'y a pas de prise en charge, un tarif individuel est appliqué.

### Durée de la formation :

2 journées de formation (2 fois 7h00, plus 2 fois 1h00 de pause).

### Date et lieu de la formation :

**La formation : 2 journées. Lundis 19 Septembre et 3 Octobre 2022, de 7h00, soit 14heures, de 9h00 à 17h00 à 15 jours d'intervalle**

Lieu : 92000 Nanterre

### Nombre de participants :

De 10 à 30 apprenants, 23 en moyenne.

### Pour plus de renseignements :

#### Assistance Pédagogique :

Docteur Marc Guérin : [marcguerin23651@gmail.com](mailto:marcguerin23651@gmail.com)

Monsieur Jacques Dechoux : [jdechoux2@gmail.com](mailto:jdechoux2@gmail.com)

#### Assistance administrative et site :

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

Savoir Sport Santé – Association loi 1901  
15 bis villa Ghis 92400 Courbevoie  
[savoirsportsante@gmail.com](mailto:savoirsportsante@gmail.com), 0662819833  
[savoirsportsanté.fr](http://savoirsportsanté.fr)

SIRET n°79989900000019

Jeunesse et Sport n°92/S/775

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

Qualiopi n°8080119