



CROS
ÎLE-DE
FRANCE

iledeFrance



CNDS
CENTRE NATIONAL
POUR LE
DÉVELOPPEMENT
DU SPORT



CATALOGUE DE FORMATION

COMITE REGIONAL OLYMPIQUE ET SPORTIF D'ILE-DE-FRANCE

INFORMATIONS GÉNÉRALES



EDITO

C'est avec beaucoup de plaisir que nous vous proposons à nouveau les formations du CROSIF pour la saison 2017/2018 qui œuvrent pour répondre aux attentes de l'ensemble des acteurs du mouvement sportif francilien.

En effet, la formation est l'un des points de développement et de structuration majeurs des associations sportives.

Le CROSIF s'affiche comme étant le relais auprès des ligues, des comités départementaux, des clubs voire des municipalités grâce au soutien de ses fidèles partenaires notamment, et surtout le Conseil Régional et la DRJSCS.

Nos actions de formation ont ainsi pour objet de contribuer directement ou indirectement au développement du sport et à la mise en œuvre des fonctions sociales qui lui sont reconnues, de favoriser la promotion des femmes dans le sport, d'encourager le développement du sport de haut niveau ainsi que du sport pour tous, notamment dans le domaine de la santé, de la formation initiale et continue des dirigeants et de fournir des outils aux clubs pour affronter les contraintes économiques actuelles en développant les partenariats, le nombre de licenciés...

Ce programme de formation se veut diversifié et complémentaire des formations organisées par le CNOSF et en parfaite adéquation avec les axes de développement de la commission nationale qui succède à l'IFOMOS. Enfin, à partir de la prochaine mandature qui débutera au printemps prochain et dans le cadre de la nouvelle organisation des organes déconcentrés du CNOSF, un Vice-Président sera délégué à la formation et à la professionnalisation de nos structures. À ce titre, une équipe technique régionale composée de membres du CROS et des CDOS sera mise en place pour favoriser l'optimisation et le développement de ce secteur.

Belle saison sportive à toutes et à tous et vive le Sport en Ile-de-France !

Evelyne CIRIEGI
Présidente du CROSIF



Le CROSIF, acteur majeur dans la formation du monde sportif, a formé près de 800 salariés et bénévoles en 2016 sur des actions de courte durée.

Des formations spécialisées sont à nouveau mises en place en direction des personnes ressources au sein des structures. Nous continuons à proposer des formations qui favorisent la féminisation dans le Sport et en particulier au niveau des postes de dirigeants. Le « Sport pour tous » et le « Sport Santé » restent au cœur de nos priorités avec des formations spécifiques permettant de structurer ces deux volets.

Pour faire vivre nos structures notamment les clubs comme lieu de rencontre et de socialisation, des formations améliorant la relation avec l'autre sont proposées : mieux communiquer, comprendre la laïcité, gérer les situations conflictuelles, connaître les réseaux sociaux...

Dans le cadre du sport pour tous, il s'agit aussi de trouver de nouveaux adhérents, de les orienter, de les accueillir, de motiver et de gérer le stress.

Enfin, des soirées d'informations favorisant les échanges sont organisées autour d'une thématique particulière chaque mois : santé, assurances, sexisme, gestion de l'association...

Merci à nos partenaires et à bientôt dans nos formations.

Bernard BRUCHE
Président de la commission formation du CROSIF



EDITO

Parce que le sport occupe une place importante dans le quotidien de ses habitants, la Région Île-de-France, avec sa Présidente Valérie Pécresse, est aux côtés des acteurs du monde du sport. Nous en faisons un axe fort de notre politique régionale qui s'appuie notamment sur des conventions d'objectifs passées avec les ligues et comités sportifs régionaux et les fédérations sportives.

En 2016, 32 000 personnes ont été ainsi formées grâce à ces conventions. De plus, par la signature d'un protocole d'accord en date du 15 mars 2017, 2 063 créations d'emplois ont été annoncées par le mouvement sportif francilien. Nous nous félicitons de ces chiffres qui nous encouragent à poursuivre notre effort.

Le montant alloué à la formation (1,8 M€/an) a été maintenu pour 2017, ce qui constitue une réelle volonté de la part de la Région, et ce malgré la baisse substantielle des dotations de l'État.

Rappelons enfin que la Région s'est engagée dans la défense des valeurs de la République et du principe de laïcité, contre, notamment, la radicalisation. Sur ces deux points, la Région a créé une formation spécifique destinée au mouvement sportif et a constitué un réseau d'alerte composé de référents régionaux désignés au sein des ligues et comités sportifs, et des fédérations régionales de jeunesse et d'éducation populaire. Ils sont chargés d'assurer la transmission et le respect ces valeurs au sein de leur structure, et de prévenir les tentatives de radicalisation.

La Région est aujourd'hui un partenaire majeur du sport francilien.

Patrick KARAM

Vice-Président du Conseil Régional d'Île-de-France chargé des Sports, de la Jeunesse et de la Vie associative



Entre tradition et modernité, entre sport de performance et sport pour tous, les modalités de développement des pratiques sportives évoluent et la compréhension des écosystèmes régionaux et locaux exige une veille permanente des dirigeants sportifs.

Parce que l'association sportive est avant tout un lieu de rencontres, d'échanges, d'éducation et de tolérance, l'action des professionnels du sport comme des bénévoles associatifs doit pouvoir s'appuyer sur des outils, des ressources régulièrement adaptées, nécessaires aux régulations du quotidien.

Parce que le besoin de confronter les points de vue est également essentiel au développement de réflexions plus stratégiques, les dirigeants doivent pouvoir identifier des lieux d'accompagnement pour imaginer de nouveaux projets qu'il s'agisse de détection de futurs talents, d'inclusion par le Sport, d'activités sportives adaptées pour la santé ou de l'ambition de déploiements vers les Jeux Olympiques et Paralympiques de 2024.

Parce que l'association est une structure implantée, qu'elle se situe au cœur des enjeux d'un territoire, qu'elle est par nature connectée à la vie locale, les responsables associatifs doivent pouvoir appréhender les fondamentaux des politiques et stratégies des acteurs de proximité.

Ainsi le CROSIF, conscient depuis de nombreuses années, du rôle majeur de la formation, a su développer une offre de formation de qualité, à la fois diverse dans les thèmes proposés, structurée autour de domaines de compétences fondamentales, adaptée aux différents niveaux de besoins des bénévoles et ouverte sur les nouvelles pratiques et développements à l'œuvre.

Cette plaquette de présentation des formations proposées par le CROSIF en 2017/2018 souligne une sélection exigeante, une offre d'actions ambitieuse à la mesure des besoins des acteurs du mouvement sportif francilien, dont la mise en œuvre fait l'objet du soutien réaffirmé de la DRJSCS d'Île-de-France pour 2017.

Bonne lecture !

Laurent DE LAMARE

Directeur par intérim de la Direction Régionale de la Jeunesse, des Sports et de la Cohésion Sociale d'Île-de-France



NOTRE APPROCHE

Notre approche est centrée sur les participants et leurs besoins. Nos formations ont pour but de rendre les participants le plus autonomes possibles, capables de réutiliser les méthodes et les outils une fois de retour dans leur structure.

Le CROSIF est reconnu comme organisme de formation auprès de la Direction Régionale des Entreprises, de la Concurrence, de la Consommation, du Travail et de l'Emploi (DIRECCTE) sous le numéro d'activité suivant : 11940857994.

Ces formations, appelées « inter-associatives », couvrent les principaux domaines concernant la gestion d'une association.

Réalisées par des intervenants spécialisés, elles concernent les domaines suivants :

- Gestion associative
- Développement des activités
- Sport Santé
- Informatique

Le CROSIF, organe déconcentré du CNOSF (Comité National Olympique Sportif Français) intervient dans de nombreux domaines. Il vous propose des formations spécifiques à un coût raisonnable pour les licenciés, les encadrants, les dirigeants, les salariés et les bénévoles du domaine sportif. L'équipe d'animateurs spécialistes de thématiques diverses répondent aux besoins du milieu associatif et sportif.

COMPOSITION DE LA COMMISSION

President

Bernard BRUCHE

Membres

Philippe CABALLO, Jean Claude FLE, Jean Loup LEPLAT, François LUCAS, Philippe MAURY, Jean Claude MOLET, Georges ROLLAND, Marc STEL.

RENSEIGNEMENTS

Issam RACHEDI

Chargé de mission formation

01 49 85 84 93

formation@crosif.fr

www.crosif.fr

Comité Régional Olympique et Sportif d'Ile-de-France

1 rue des carrières

94250 Gentilly

01 49 85 84 90

SOMMAIRE

INFORMATIONS GENERALES.....	2
EDITO.....	3
NOTRE APPROCHE.....	5
COMPOSITION DE LA COMMISSION.....	5
RENSEIGNEMENTS.....	5
SOMMAIRE	6
MODULE GESTION ASSOCIATIVE.....	7
ETRE TRESORIER DE L'ASSOCIATION.....	8
PRESENTER SON ASSOCIATION POUR OBTENIR DES FONDS.....	9
MIEUX GERER LES SITUATIONS CONFLICTUELLES PAR LA MEDIATION.....	10
AMELIORER SON EFFICACITE PROFESSIONNELLE.....	11
LAÏCITE ET DISCRIMINATION DANS LE SPORT.....	12
RECHERCHE DE NOUVEAUX ADHERENTS ET LES ORIENTER.....	13
MIEUX COMMUNIQUER AVEC SON ENTOURAGE.....	14
MODULE DEVELOPPEMENT DES ACTIVITES.....	15
ADAPTER LA FORMATION SPORTIVE AU BESOIN DES LICENCIES.....	16
AMELIORER LA CONFIANCE ET LA MOTIVATION DES JEUNES SPORTIFS.....	17
GERER SON STRESS EN COMPETITION ET CHEZ SOI.....	18
FIDELISER LA PRATIQUE FEMININE	19
REUSSIR AU FEMININ.....	20
MODULE SPORT SANTE.....	21
SURPOIDS ET OBESITE : QUEL REGIME ET QUELLES ACTIVITES.....	22
DIABETE ET MALADIES CARDIOVASCULAIRES : QUEL REGIME ET QUELLES ACTIVITES.....	23
EDUCATEUR SPORT SANTE NIVEAU 2.....	24
MODULE INFORMATIQUE.....	25
EXCEL INITIATION.....	26
EXCEL PERFECTIONNEMENT.....	27
POWERPOINT : CRÉER DES SUPPORTS DE PRÉSENTATION.....	28
OUTLOOK : GESTION DES EMAILS, DU CALENDRIER, DES CONTACTS.....	29
PHOTOSHOP ELEMENTS : LE COUTEAU-SUISSE POUR VOS IMAGES.....	30
PREMIERE ELEMENTS.....	31
FACEBOOK ET TWITTER : COMMUNIQUER AVEC LES RÉSEAUX SOCIAUX.....	32
OUTILS GOOGLE : PARTAGE DE FICHiers ET QUESTIONNAIRES EN LIGNE.....	33
FORMATIONS A LA CARTE.....	34
FORMATION SUR MESURE.....	35
INFORMATIONS PRATIQUES.....	36
FICHE D'INSCRIPTION 2016/2017.....	37
ACCES.....	38

MODULE GESTION ASSOCIATIVE

ETRE TRESORIER DE L'ASSOCIATION

OBJECTIFS

Comprendre la comptabilité, tenir une trésorerie saine et fixer un budget.

PUBLIC VISE

Destinée à toute personne dont les fonctions au sein d'une association sportive prévoient la comptabilité de la structure.

PRE-REQUIS

Aucun pré-requis n'est nécessaire, vous apprendrez une méthodologie sans faille pour comprendre et maîtriser la comptabilité d'une association.

CONTENU DE LA FORMATION

Les obligations comptables de l'association

- Le plan comptable simplifié
- Les pièces comptables à tenir (bilan, compte de résultats, annexe...)
- Le rapprochement bancaire
- Les comptes prévisionnels (le budget prévisionnel et le plan de trésorerie)
- Le calcul du fond de roulement

Les ressources financières internes et externes de l'association

- Les différents impôts
- Les différentes taxes

Les obligations sociales

- Connaître les formalités liées à l'embauche
- Les contrats aidés
- Le bulletin de salaire (cotisations obligatoires, le chèque emploi-associatif..)

MOYENS ET METHODES PEDAGOGIQUES

Cette formation se déroule en interactivité avec l'intervenante. Vous bénéficiez d'un apport théorique, d'analyse de cas pratiques mais aussi de mise en situation qui permettront une participation active des stagiaires. Un dossier sera remis à chaque fin de formation.

EVALUATION DE LA FORMATION

- Un questionnaire de satisfaction sera remis à chaque stagiaire à la fin de la formation
- Une attestation de formation, sur demande, lui sera également envoyée.

TAILLE MAXIMUM DU GROUPE

15 personnes

DUREE DE FORMATION

1 journée - 7h

TARIFS

Gratuit

DATES DE FORMATION

09/10/2017 - 01/02/2018

PRESENTER SON ASSOCIATION POUR OBTENIR DES FONDS

OBJECTIFS

A qui s'adresser, les modalités, les subventions possibles, jusqu'à combien.
Connaître toutes les astuces pour trouver du financement

PUBLIC VISE

Cette formation convient à toutes personnes souhaitant développer son association sportive en obtenant des financements publics et privés.

PRE-REQUIS

Aucun pré-requis n'est nécessaire.

CONTENU DE LA FORMATION

Principes généraux du financement public aux associations

Rappel des différentes ressources admises pour une association et les conditions préalables

Éléments statistiques des aides publiques aux associations

Les différents types de subventions possibles

Les aides directes et indirectes

Le financement de l'État, des collectivités territoriales et locales

Le CNDS, ses nouvelles dispositions, son devenir

Les modalités d'attribution et obligations comptables

Les conditions d'utilisation et le contrôle des subventions publiques

Principes généraux du financement Privé

Méthodologie de recherche de partenaires et création d'un dossier et contrat de partenariat

Définir les besoins à partir du projet et connaître les attentes des partenaires potentiels

Le partenariat et le mécénat sportif

Les possibilités offertes avec le mécénat sportif

La fiscalité du sponsoring et du mécénat

La mise en valeur de ses partenaires et le développement de sa participation

MOYENS ET METHODES PEDAGOGIQUES

Cette formation se déroule en interactivité avec l'intervenant. Vous bénéficiez d'un apport théorique, d'analyse de cas pratiques mais aussi de mise en situation qui permettront une participation active des stagiaires. Un dossier sera remis à chaque fin de formation.

EVALUATION DE LA FORMATION

-Un questionnaire de satisfaction sera remis à chaque stagiaire à la fin de la formation

-Une attestation de formation, sur demande, lui sera également envoyée.

TAILLE MAXIMUM DU GROUPE

15 personnes

DUREE DE FORMATION

1 journée - 7h

TARIFS

Gratuit

DATES DE FORMATION

06/10/2017 - 15/02/2018

MIEUX GERER LES SITUATIONS CONFLICTUELLES PAR LA MEDIATION

OBJECTIFS

Savoir anticiper et désamorcer un conflit naissant; adopter la bonne attitude et rechercher la solution adéquate.

PUBLIC VISE

Cette formation s'adresse à tout type de personne de l'association souhaitant anticiper et désamorcer une situation conflictuelle.

PRE-REQUIS

Aucun pré-requis n'est nécessaire.

CONTENU DE LA FORMATION

Généralités sur les conflits

- Les différents types de conflits
- Origines des conflits et des personnalités difficiles
- Les attitudes face au conflit

Analyse individuelle d'une situation réelle de conflit

- Nature et complexité
- Les conflits, une force à exploiter
- Proposition de solutions envisageables

La résolution par la médiation

- La boussole du langage
- Trouver un compromis réaliste
- Stratégie pour un accord durable

MOYENS ET METHODES PEDAGOGIQUES

Cette formation se déroule en interactivité avec l'intervenant. Vous bénéficiez d'un apport théorique, d'analyse de cas pratiques mais aussi de mise en situation qui permettront une participation active des stagiaires. Un dossier sera remis à chaque fin de formation.

EVALUATION DE LA FORMATION

- Un questionnaire de satisfaction sera remis à chaque stagiaire à la fin de la formation
- Une attestation de formation, sur demande, lui sera également envoyée.

TAILLE MAXIMUM DU GROUPE

15 personnes

DUREE DE FORMATION

1 journée - 7h

TARIFS

Gratuit

DATES DE FORMATION

05/12/2017 - 31/05/2018

AMELIORER SON EFFICACITE PROFESSIONNELLE

OBJECTIFS

Organiser, gérer, conduire son équipe de dirigeants vers la réussite,
Mieux gérer le temps dont on dispose pour son association,
Savoir anticiper et gérer les difficultés.

PUBLIC VISE

Cette formation s'adresse à tous les dirigeants et bénévoles des associations.

PRE-REQUIS

Aucun pré-requis n'est nécessaire.

CONTENU DE LA FORMATION

Rappel des principes de fonctionnement d'une association

- Loi du 1er juillet 1901
- Importance des statuts
- Rôles, missions et responsabilités des dirigeants d'associations
- Notion générale du cadre institutionnel du sport et des obligations

Les rapports avec les différents acteurs de l'association

- Adhérents, parents, bénévoles, éducateurs sportifs, salariés
- Le management par projet, source de réussite
- Dynamiser une équipe de dirigeants, fonction et mission de chacun

Fonctionnement et méthodes d'organisation du travail

- Une meilleure conduite de réunion pour augmenter la motivation
- Analyser et résoudre les difficultés
- Mieux gérer son temps pour être plus efficace.

MOYENS ET METHODES PEDAGOGIQUES

Cette formation se déroule en interactivité avec l'intervenant. Vous bénéficiez d'un apport théorique, d'analyse de cas pratiques mais aussi de mise en situation qui permettront une participation active des stagiaires. Un dossier sera remis à chaque fin de formation.

EVALUATION DE LA FORMATION

- Un questionnaire de satisfaction sera remis à chaque stagiaire à la fin de la formation
- Une attestation de formation, sur demande, lui sera également envoyée.

TAILLE MAXIMUM DU GROUPE

15 personnes

DUREE DE FORMATION

1 journée - 7h

TARIFS

Gratuit

DATES DE FORMATION

08/12/2017 - 06/04/2018

LAÏCITE ET DISCRIMINATION DANS LE SPORT

OBJECTIFS

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

PUBLIC VISE

Dirigeants et élus du mouvement sportif franciliens (Ligues et comités régionaux, comité départementaux, clubs ...)

PRE-REQUIS

Aucun pré-requis n'est nécessaire.

CONTENU DE LA FORMATION

Contexte

Des règles différentes en fonction des circonstances ? Votre expérience !

La situation en entreprise (social) et dans le domaine public

Les fondements de la Laïcité, historique et charte de la laïcité

La religion et l'entreprise ; Etude de cas

Les risques de discrimination

Quel résumé pourriez-vous faire de ce qui a été vu

Le bon usage des services publics

- o L'utilisation des services publics, principes juridiques
- o Laïcité et espace public

MOYENS ET METHODES PEDAGOGIQUES

Cette formation se déroule en interactivité avec l'intervenant. Vous bénéficiez d'un apport théorique, d'analyse de cas pratiques mais aussi de mise en situation qui permettront une participation active des stagiaires. Un dossier sera remis à chaque fin de formation.

EVALUATION DE LA FORMATION

- Un questionnaire de satisfaction sera remis à chaque stagiaire à la fin de la formation
- Une attestation de formation, sur demande, lui sera également envoyée.

TAILLE MAXIMUM DU GROUPE

15 personnes

DUREE DE FORMATION

1 journée - 7h

TARIFS

Gratuit

DATES DE FORMATION

30/11/2017 - 29/03/2018

RECHERCHE DE NOUVEAUX ADHERENTS ET LES ORIENTER

OBJECTIFS

Acquérir une démarche de recrutement efficace; Savoir élaborer une stratégie et une planification annuelle de communication vers les publics ciblés; Élargir la palette d'outils nécessaires aux actions à mener ; Savoir intégrer le plus rapidement possible les nouveaux adhérents ; Connaitre les besoins de chacun pour mieux les satisfaire ; Être en mesure de s'adapter.

PUBLIC VISE

Cette formation s'adresse à tous les dirigeants, plus particulièrement à ceux qui ont la charge du développement ou de la communication, souhaitant mener un projet d'augmentation de leur effectif.

PRE-REQUIS

Aucun pré-requis n'est nécessaire.

CONTENU DE LA FORMATION

Les bases de la communication associative

- Définition des objectifs à atteindre et publics visés
- L'environnement concurrentiel

La démarche appropriée

- Actions à définir, planification dans le temps
- Les différents outils : rôle avantage, inconvénients
- L'utilité des relations publiques et l'approche des relations avec les différents médias

Établir le budget prévisionnel nécessaire

- Les outils de contrôle intermédiaires
- Dresser un bilan

Orienter selon les attentes et besoins du nouveau licencié

- Les différents types de pratiques proposées et les bienfaits de sa discipline
- Intégrer les nouveaux venus dans la culture de l'association
- Développer la notion d'appartenance au club

MOYENS ET METHODES PEDAGOGIQUES

Cette formation se déroule en interactivité avec l'intervenante. Vous bénéficiez d'un apport théorique, d'analyse de cas pratiques mais aussi de mise en situation qui permettront une participation active des stagiaires. Un dossier sera remis à chaque fin de formation.

EVALUATION DE LA FORMATION

- Un questionnaire de satisfaction sera remis à chaque stagiaire à la fin de la formation
- Une attestation de formation, sur demande, lui sera également envoyée.

TAILLE MAXIMUM DU GROUPE

15 personnes

DUREE DE FORMATION

1 journée - 7h

TARIFS

Gratuit

DATES DE FORMATION

19/10/2017 – 23/01/2018

MIEUX COMMUNIQUER AVEC SON ENTOURAGE

OBJECTIFS

Favoriser son adaptation au poste de travail et son évolution professionnelle ; Se connaître en situation de communication pour faire passer ses messages ; Favoriser la communication en utilisant le mode de communication des autres selon le système PANAL ; Réduire les agressions et paraître moins agressif

PUBLIC VISE

Toute personne ayant à convaincre dans des situations positives ou négatives. Toute personne souhaitant améliorer sa communication

PRE-REQUIS

Aucun pré-requis n'est nécessaire.

CONTENU DE LA FORMATION

Mieux comprendre son fonctionnement et celui des autres

- Comprendre notre manière de fonctionner
- Connaître les modes de fonctionnement et la répartition des modes chez chacun d'entre nous
- Tension et mémorisation

Adapter sa communication

- Différences existant entre l'image perçue et son image réelle
- Les raisons des jugements : pourquoi suis-je estimé agressif, mauvais communiquant, intolérant...

Persuader avec la Mémonique®

- Ne pas agresser ou heurter inconsciemment et créer un climat positif, reconnaître l'autre
 - Avoir un non verbal adapter et atténuer l'expression de sa pensée
 - Parler le langage de l'autre, utiliser le système PANAL
 - Éviter les raisonnements interprétables et avoir adapté son vocabulaire, son raisonnement
- Entraînement sur des cas pratiques

MOYENS ET METHODES PEDAGOGIQUES

Un questionnaire préalable d'analyse des attentes est envoyé à chaque participant. Les applications se font selon les souhaits des groupes sur des situations vécues, jugées souvent difficiles par les participants.
Exercices variés appliqués aux situations individuelles, conseils personnalisés.

EVALUATION DE LA FORMATION

- Un questionnaire de satisfaction sera remis à chaque stagiaire à la fin de la formation
- Une attestation de formation, sur demande, lui sera également envoyée.

TAILLE MAXIMUM DU GROUPE

15 personnes

DUREE DE FORMATION

1 journée - 7h

TARIFS

Gratuit

DATES DE FORMATION

01/12/2017 - 07/02/2017

MODULE DEVELOPPEMENT DES ACTIVITES

ADAPTER LA FORMATION SPORTIVE AU BESOIN DES LICENCIES

OBJECTIFS

Répondre aux attentes variées et souvent hétérogènes des adhérents.
Mieux comprendre ses adhérents pour mieux les satisfaire.
Créer un véritable esprit d'équipe dans l'association entre les différents acteurs.

PUBLIC VISE

Plus spécifiquement les éducateurs sportifs et animateurs bénévoles, mais aussi les dirigeants d'association.

PRE-REQUIS

Aucun pré-requis n'est nécessaire.

CONTENU DE LA FORMATION

Connaissance et compréhension des différents publics, spécifiquement les très jeunes et séniors

- Les aspects socio-affectifs des pratiquants
- Que peut-ton transmettre aux licenciés
- Concevoir un programme d'actions
- Les relations éducateurs-pratiquants-parents

Les différents types d'autorité en situation

- Le fonctionnement et la vie d'un groupe, les étapes
- L'animation d'un groupe de pratiquants
- Les réseaux de communication d'un groupe
- Les réseaux de communication au sein d'un groupe de pratiquants

Les activités annexes

- Analyse des différentes situations rencontrées pour s'adapter
- Faire des bilans de manière régulière

MOYENS ET METHODES PEDAGOGIQUES

Cette formation se déroule en interactivité avec l'intervenante. Vous bénéficiez d'un apport théorique, d'analyse de cas pratiques mais aussi de mise en situation qui permettront une participation active des stagiaires. Un dossier sera remis à chaque fin de formation.

EVALUATION DE LA FORMATION

- Un questionnaire de satisfaction sera remis à chaque stagiaire à la fin de la formation
- Une attestation de formation, sur demande, lui sera également envoyée.

TAILLE MAXIMUM DU GROUPE

15 personnes

DUREE DE FORMATION

1 journée - 7h

TARIFS

Gratuit

DATES DE FORMATION

10/11/07 - 23/03/2018

AMELIORER LA CONFIANCE ET LA MOTIVATION DES JEUNES SPORTIFS

OBJECTIFS

Aider les dirigeants, les éducateurs et animateurs sportifs à développer chez les jeunes qu'ils accompagnent leur confiance en eux et leur motivation.

PUBLIC VISE

Cette formation vise à aider les éducateurs sportifs, les dirigeants, etc... à développer ces compétences chez les jeunes qu'ils accompagnent.

PRE-REQUIS

Aucun pré-requis n'est nécessaire.

CONTENU DE LA FORMATION

Développer la confiance en soi chez les jeunes

- Prendre conscience de l'impact d'une mauvaise communication sur la confiance en soi
- Les bases d'une communication valorisante et favorisant la confiance en soi
- Acquérir des outils et méthodes simples, facilement applicables pour améliorer la communication au quotidien

Développer la motivation

- Utiliser les signes de reconnaissances
- Fixer efficacement des objectifs
- Mettre en place un feed-back constructif

Gestion des émotions

- Présentation de quelques outils simples et efficaces pour gérer le stress et l'inconfort physique (crampe, migraine, nausée, règle douloureuse...).

MOYENS ET METHODES PEDAGOGIQUES

Cette formation se déroule en interactivité avec l'intervenante. Vous bénéficiez d'un apport théorique, d'analyse de cas pratiques mais aussi de mise en situation qui permettront une participation active des stagiaires. Un dossier sera remis à chaque fin de formation.

EVALUATION DE LA FORMATION

- Un questionnaire de satisfaction sera remis à chaque stagiaire à la fin de la formation
- Une attestation de formation, sur demande, lui sera également envoyée.

TAILLE MAXIMUM DU GROUPE

15 personnes

DUREE DE FORMATION

1 journée - 7h

TARIFS

Gratuit

DATES DE FORMATION

18/10/2017 - 09/03/2018

GERER SON STRESS EN COMPETITION ET CHEZ SOI

OBJECTIFS

Savoir anticiper de façon positive une compétition.

Apprendre à se mettre en condition pour stabiliser ses émotions, développer une énergie positive et optimiser sa performance.

PUBLIC VISE

Cette formation s'adresse à tout type de personne de l'association souhaitant apprendre à gérer le stress lié à la compétition sportive.

PRE-REQUIS

Aucun pré-requis n'est nécessaire.

CONTENU DE LA FORMATION

Qu'est-ce que le stress ?

Définition, physiologie du stress et mécanismes d'anticipation

Le stress positif et le stress négatif

Identifier ses sources de stress

Sources exogènes (extérieures)

Sources endogènes (intérieures)

Les solutions physiologiques, cognitives et comportementales

Les techniques respiratoires : la respiration profonde et la respiration RAS

La stratégie mentale d'objectif

La visualisation de sa performance pour la réussite

L'ancre de ressource ...

MOYENS ET METHODES PEDAGOGIQUES

Cette formation se déroule en interactivité avec l'intervenante. Vous bénéficiez d'apports théoriques, d'échanges et d'une pratique concrète des outils afin de vous préparer pour une performance sportive. Un livet de synthèse sera remis à chacun en fin de formation.

EVALUATION DE LA FORMATION

-Un questionnaire de satisfaction sera remis à chaque stagiaire à la fin de la formation

-Une attestation de formation, sur demande, lui sera également envoyée.

TAILLE MAXIMUM DU GROUPE

15 personnes

DUREE DE FORMATION

1 journée - 7h

TARIFS

Gratuit

DATES DE FORMATION

20/10/2017 - 09/01/2018

FIDELISER LA PRATIQUE FEMININE

OBJECTIFS

Aider au développement de la pratique sportive des femmes,
Faciliter l'accès à des prises de responsabilité pour les femmes dans l'association sportive.

PUBLIC VISE

L'ensemble des femmes en charge de responsabilité au sein d'une association.
Tous ceux qui souhaiteraient apporter une aide au développement de la pratique féminine.

PRE-REQUIS

Aucun pré-requis n'est nécessaire.

CONTENU DE LA FORMATION

Bref historique de la place des femmes dans le sport

Les mesures législatives en faveur des femmes

L'augmentation de la pratique féminine, source de développement du club

Spécificités des pratiques féminines

Attentes particulières

Aspects socio-affectifs dans la pratique sportive

Motivations et attentes des féminines

La fidélisation des publics féminins

Répondre aux contraintes de mode de vie et adapter son offre de pratique

Une communication adaptée, des arguments pour convaincre

La prise de responsabilités

Vers une féminisation de la fonction de dirigeants.

MOYENS ET METHODES PEDAGOGIQUES

Cette formation se déroule en interactivité avec l'intervenante. Vous bénéficiez d'un apport théorique, d'analyse de cas pratiques mais aussi de mise en situation qui permettront une participation active des stagiaires. Un dossier sera remis à chaque fin de formation.

EVALUATION DE LA FORMATION

-Un questionnaire de satisfaction sera remis à chaque stagiaire à la fin de la formation

-Une attestation de formation, sur demande, lui sera également envoyée.

TAILLE MAXIMUM DU GROUPE

15 personnes

DUREE DE FORMATION

1 journée - 7h

TARIFS

Gratuit

DATES DE FORMATION

24/11/2017 - 02/02/2018

REUSSIR AU FEMININ

OBJECTIFS

Renforcer la représentation des femmes dans les instances fédérales.
Susciter l'engagement de responsabilités associatives.
Valoriser et faire émerger les compétences des femmes qui s'engagent.

PUBLIC VISE

Destinée à toute personne motivée et impliquée dans le mouvement sportif souhaitant accéder à des responsabilités au niveau local, départemental ou régional.

PRE-REQUIS

La stagiaire doit justifier d'un engagement associatif.

CONTENU DE LA FORMATION

Présentation de la formation et des intervenantes
Réflexion sur le changement et les résistances
Analyse du fonctionnement des comportements
Travail sur les émotions, les perceptions, les interprétations
Les principes de la communication
Comment mieux communiquer
Ateliers et mises en situations

MOYENS ET METHODES PEDAGOGIQUES

Cette formation se déroule en interactivité avec l'intervenante. Vous bénéficiez d'un apport théorique, d'analyse de cas pratiques mais aussi de mise en situation qui permettront une participation active des stagiaires. Un dossier sera remis à chaque fin de formation.

EVALUATION DE LA FORMATION

-Un questionnaire de satisfaction sera remis à chaque stagiaire à la fin de la formation
-Une attestation de formation, sur demande, lui sera également envoyée.

TAILLE MAXIMUM DU GROUPE

25 personnes

DUREE DE FORMATION

1 journée - 7h

TARIFS

Gratuit

DATES DE FORMATION

16/12/2017 - 07/04/2018

MODULE SPORT SANTE

SURPOIDS ET OBESITE : QUEL REGIME ET QUELLES ACTIVITES

OBJECTIFS

Connaitre les régimes alimentaires efficaces et ceux, la majorité, inefficaces dans la maîtrise du poids.
Composer un repas équilibré et diversifié participant à la perte progressive de poids, puis un plan alimentaire sur une semaine voire un mois. Connaitre les activités physiques et sportives pouvant participer à la perte de masse grasse et au maintien de la masse musculaire. Savoir comment programmer, réaliser et animer des ateliers pratiques d'APS motivants, ludiques et efficaces pour répondre aux besoins de santé de la personne obèse et à ses attentes de plaisir et de bien-être.

PUBLIC VISE

Toute personne intéressée par : comment perdre du poids et surtout de la « mauvaise graisse » sans perte de masse musculaire par un régime diététique et la pratique d'activités physiques et sportives adaptées, à titre personnel ou en tant que dirigeant de club sport-santé ou éducateurs sportif sport-santé.
Session validant pour la formation continue des éducateurs sportifs sport-santé du CROSIF.

PRE-REQUIS

Aucun pré-requis n'est nécessaire.

CONTENU DE LA FORMATION

Pourquoi agir pour réduire surpoids et obésité : définition, facteurs, risques et complications ?
Les principes des régimes qui marchent et ceux, aberrants, suivis d'échec ; le phénomène « yoyo »
Les aliments santé pour la personne en surpoids ou obèse
Comment composer un repas équilibré et diversifié apportant tous les micronutriments nécessaires
Comment réaliser un plan alimentaire pour la semaine + exemples pratiques
Que penser des compléments alimentaires pour perdre du poids : ceux qui marchent et ceux inutiles.
Quand demander l'avis du médecin ou du diététicien-nutritionniste ?
Les recommandations actuelles sur les APS pour la personne en surpoids ou obèses.
Comment proposer un programme d'APS répondant aux recommandations d'activité d'endurance, de force, motrices et d'assouplissement
Comment renforcer la motivation de la personne en état de surpoids ou obèse à modifier son mode de vie
Lors des APS, quelles sont les principales mesures de sécurisation de la pratique à prendre ? Quels accidents prévenir et que faire, conduites à tenir voire geste d'urgence, en bref ?

MOYENS ET METHODES PEDAGOGIQUES

- une journée en présentiel : exposés et ateliers pratiques
- Matinée consacrée à la diététique et après-midi aux APS

EVALUATION DE LA FORMATION

- Un questionnaire de satisfaction sera remis à chaque stagiaire à la fin de la formation
- Une attestation de formation, sur demande, lui sera également envoyée.

TAILLE MAXIMUM DU GROUPE

15 personnes

DUREE DE FORMATION

1 journée - 7h

TARIFS

100€ pour un(e) salarié(e) - 70€ pour un(e) élu(e) ou bénévole

DATES DE FORMATION

24/05/2018

DIABETE ET MALADIES CARDIOVASCULAIRES : QUEL REGIME ET QUELLES ACTIVITES

OBJECTIFS

Connaitre les régimes alimentaires efficaces et ceux, la majorité, inefficaces dans la maîtrise à long terme des facteurs de risque cardiovasculaires métaboliques (en particulier diabète et dyslipidémies : hypercholestérolémie (trop de cholestérol), hypertriglycéridémie (trop de triglycérides)). Composer un repas équilibré et diversifié participant à la maîtrise progressive des anomalies métaboliques, accompagnées ou non d'un traitement médicamenteux. Réaliser un plan alimentaire sur une semaine. Connaitre les activités physiques et sportives recommandées pour le diabète 2 et les dyslipidémies. Programmer, réaliser et animer des ateliers pratiques d'APS motivants, ludiques et efficaces pour répondre aux besoins de santé de la personne diabétique ou dyslipidémique et à ses attentes de plaisir et de bien-être.

PUBLIC VISE

Toute personne intéressée par : l'approche diététique du diabète 2 ou de l'hypercholestérolémie et la pratique d'activités physiques et sportives adaptées, à titre personnel ou en tant que dirigeant de club sport-santé ou éducateur sportif

sport-santé.

Session valide pour la formation continue des éducateurs sportifs sport-santé du CROSIF.

PRE-REQUIS

Aucun pré-requis n'est nécessaire.

CONTENU DE LA FORMATION

Pourquoi agir pour réduire diabète et dyslipidémies : définition, facteurs, risques et complications ?
Les principes diététiques pour faire diminuer le diabète et l'excès du « mauvais » cholestérol.
Les aliments santé pour les personnes diabétiques ou dyslipidémiques : des aliments interdits ?
Comment composer un repas équilibré et diversifié apportant tous les nutriments nécessaires.
Comment réaliser un plan alimentaire pour la semaine + exemples
Que penser des compléments alimentaires pour faire baisser le diabète ou le « mauvais cholestérol » : ceux qui marchent et ceux inutiles. Quand demander l'avis du médecin ou du diététicien nutritionniste?
Les recommandations actuelles d'APS pour les personnes diabétiques ou dyslipidémiques.
Quel programme d'APS proposer, répondant aux recommandations d'APS adaptées ?
Comment renforcer la motivation du diabétique ou du dyslipidémique à modifier son mode de vie pour manger mieux et bouger plus ?
Lors des APS, quelles sont les principales mesures de sécurisation de la pratique à prendre ? Quels accidents prévenir et que faire, conduites à tenir voire geste d'urgence, en bref ?

MOYENS ET METHODES PEDAGOGIQUES

Cette formation se déroule en interactivité avec l'intervenante. Vous bénéficiez d'un apport théorique, d'analyse de cas pratiques mais aussi de mise en situation qui permettront une participation active des stagiaires. Un dossier sera remis à chaque fin de formation.

EVALUATION DE LA FORMATION

- Un questionnaire de satisfaction sera remis à chaque stagiaire à la fin de la formation
- Une attestation de formation, sur demande, lui sera également envoyée.

TAILLE MAXIMUM DU GROUPE

15 personnes

DUREE DE FORMATION

1 journée - 7h

TARIFS

100€ pour un(e) salarié(e)
70€ pour un(e) élu(e) ou bénévole

DATES DE FORMATION

15 novembre 2016 // 22 janvier 2017

EDUCATEUR SPORT SANTE NIVEAU 2

OBJECTIFS

Former des éducateurs sportifs pour développer une offre de « sport-santé » dans leur club ou association pour recevoir des personnes sédentaires, porteuses d'une maladie chronique guérie ou non (prévention secondaire ou tertiaire).

PUBLIC VISE

BPJEPS ou équivalents (BE1, BE2, CQP...) et brevets fédéraux, déjà encadrant en club ou association sportive, souhaitant y développer une offre de « sport-santé » pour des patients.

PRE-REQUIS

Si possible ayant obtenu l'attestation de formation complémentaire Sport Santé niveau 1.

CONTENU DE LA FORMATION

Connaissances approfondies et définition d'une Activité Physique Sportive Adaptée pour les principales pathologies chroniques

- Signes et diagnostic
- Evolution
- Traitements et recommandations
- Principales contre-indications

Connaissances des méthodes, conduite et outils pour la mise en place d'une séance adaptée et d'un cycle Sport Santé d'un patient porteur d'une pathologie chronique (enfants, femmes enceintes, seniors)

- Obésité
- Diabète ou hypertension
- Maladie cardio-vasculaire, pulmonaire ou locomotrice...

Compétences visées

- Prise en charge d'une personne sédentaire à risque particulier ou porteuse d'une maladie non contagieuse avec définition de ses besoins de santé et ses attentes de pratique d'APS de plaisir
- Savoir programmer une séance d'APS adaptée selon sa discipline
- Suivi des effets de l'APS sur l'évolution des aptitudes avec tests et épreuves validées pour adapter le contenu de l'APS et la sécuriser.

MOYENS ET METHODES PEDAGOGIQUES

40h en « e-learning » (distanciel) avec envoi de diapos et fichiers
5 jours en présentiel avec plusieurs ateliers pratiques.

EVALUATION DE LA FORMATION

Une épreuve écrite (60 min) d'évaluation des connaissances et des compétences acquises.
Un exposé (10 min + 5 min de discussion) du projet de développement d'une action « sport santé » dans sa structure.

TAILLE MAXIMUM DU GROUPE

30 personnes

DUREE DE FORMATION

5 journées – 40h + 5 journées – 40h en distanciel

TARIFS

200€ pour un(e) salarié(e)
150€ pour un(e) élu(e) ou bénévole

DATES DE FORMATION

21/10/17 - 18/11/17 - 09/12/17 - 13/01/18 - 10/02/18 - 17/03/18

MODULE INFORMATIQUE

EXCEL INITIATION

OBJECTIFS

Initiation à une utilisation quotidienne et simplifiée pour des opérations courantes : se créer des tableaux, leur mise en page, et des formules de calculs basiques.

PUBLIC VISE

Destinée à toute personne devant utiliser Excel dans son association.

PRE-REQUIS

Aucun pré-requis n'est nécessaire.

CONTENU DE LA FORMATION

Création du tableau

- Saisie des données
- Mise en forme des données
- Faire un encadrement

Gagnez du temps dans Excel

- Recopie incrémentée
- Ajustement automatique des colonnes
- Mise en forme de tableaux et création de modèles

Mise en page et impression

- Modifier l'orientation, les marges, l'échelle
- Enregistrer et imprimer son document

Formules de calculs simples

- Calculer une moyenne, un total
- Recopier une formule

Création de graphiques

MOYENS ET METHODES PEDAGOGIQUES

Cette formation se déroule en interactivité avec l'intervenante. Vous bénéficiez d'un apport théorique, d'analyse de cas pratiques mais aussi de mise en situation qui permettront une participation active des stagiaires. Un dossier sera remis à chaque fin de formation.

EVALUATION DE LA FORMATION

- Un questionnaire de satisfaction sera remis à chaque stagiaire à la fin de la formation
- Une attestation de formation, sur demande, lui sera également envoyée.

TAILLE MAXIMUM DU GROUPE

10 personnes

DUREE DE FORMATION

1 journée - 7h

TARIFS

- 180€ pour un(e) salarié(e)
- 120€ pour un(e) élu(e) ou bénévole

DATES DE FORMATION

12/12/2017 - 05/06/2018

EXCEL PERFECTIONNEMENT

OBJECTIFS

Perfectionnement à une utilisation quotidienne et plus complexe pour des opérations courantes et des projets.

PUBLIC VISE

Destinée à toute personne devant utiliser Excel dans son association.

PRE-REQUIS

Avoir participé aux formations d'Excel niveau 1. A défaut, avoir une connaissance des formules et des fonctions d'Excel.

CONTENU DE LA FORMATION

Navigation dans une liste, les tris et les listes

- Se déplacer, sélectionner et valider
- Tris simple et tri sur plusieurs colonnes
- Filtres automatiques et personnalisés

Les fonctions

- Utiliser les fonctions BOSOMME, BOMOYENNE
- Utiliser les fonctions textes et dates
- Utiliser les fonctions RECHERCHEV et SI

Créer un tableau croisé dynamique

- Modifier son tableau (déplacer un champ)
- Afficher le détail d'un résultat
- Mettre à jour son tableau croisé
- Utiliser le champ PAGE
- Grouper des éléments
- Mettre en forme le tableau croisé dynamique

Créer un graphique croisé dynamique

MOYENS ET METHODES PEDAGOGIQUES

Cette formation se déroule en interactivité avec l'intervenante. Vous bénéficiez d'un apport théorique, d'analyse de cas pratiques mais aussi de mise en situation qui permettront une participation active des stagiaires. Un dossier sera remis à chaque fin de formation.

EVALUATION DE LA FORMATION

- Un questionnaire de satisfaction sera remis à chaque stagiaire à la fin de la formation
- Une attestation de formation, sur demande, lui sera également envoyée.

TAILLE MAXIMUM DU GROUPE

10 personnes

DUREE DE FORMATION

1 journée - 7h

TARIFS

- 180€ pour un(e) salarié(e)
- 120€ pour un(e) élu(e) ou bénévole

DATES DE FORMATION

13/12/2017 - 06/06/2017

POWERPOINT : CRÉER DES SUPPORTS DE PRÉSENTATION

OBJECTIFS

Initiation à une utilisation quotidienne et maîtrise d'opérations courantes : créer des diaporamas, des animations, professionnaliser son discours.

PUBLIC VISE

Destinée à toute personne devant utiliser PowerPoint pour communiquer dans son association.

PRE-REQUIS

Aucun pré-requis n'est nécessaire.

CONTENU DE LA FORMATION

Les différents types de diapositives

- Insérer du texte et des images
- Mise en forme et disposition d'une diapositive

Insertion d'éléments graphiques

- Utiliser les outils de dessins
- Insérer une image et la mettre en forme

Arrière-plan et thèmes pour habiller son PowerPoint

- Modifier l'arrière-plan
- Sélectionner le thème correspondant à la thématique du PowerPoint

Animations du texte et PowerPoint « vivant »

- Créer des animations et effets sonores pour capter son auditoire
- Habillement et mise en forme global du PowerPoint

MOYENS ET MÉTHODES PEDAGOGIQUES

Cette formation se déroule en interactivité avec l'intervenante. Vous bénéficiez d'un apport théorique, d'analyse de cas pratiques mais aussi de mise en situation qui permettront une participation active des stagiaires. Un dossier sera remis à chaque fin de formation.

EVALUATION DE LA FORMATION

- Un questionnaire de satisfaction sera remis à chaque stagiaire à la fin de la formation
- Une attestation de formation, sur demande, lui sera également envoyée.

TAILLE MAXIMUM DU GROUPE

8 personnes

DUREE DE FORMATION

1 journée - 7h

TARIFS

180€ pour un(e) salarié(e)
120€ pour un(e) élu(e) ou bénévole

DATES DE FORMATION

22/11/2017 - 12/06/2018

OUTLOOK : GESTION DES EMAILS, DU CALENDRIER, DES CONTACTS...

OBJECTIFS

Maîtriser ce logiciel pour une utilisation quotidienne pour l'organisation de votre association.

PUBLIC VISE

Destinée à toute personne souhaitant simplifier l'organisation et le fonctionnement de son association.

PRE-REQUIS

Aucun pré-requis n'est nécessaire.

CONTENU DE LA FORMATION

Gérer votre messagerie, mails et archivage

- Paramétrier sa messagerie, envoi d'un mail
- Envoi différé d'un mail
- Demander un accusé de réception ou une confirmation de lecture

Pièces jointes

- Insérer un fichier, une image
- Enregistrer une pièce jointe

Calendrier

- Présentation du calendrier
- Fixer un rendez-vous, rendez-vous périodique
- Organiser une réunion et envoyer une invitation de participation
- Se créer des alertes pour « pense-bête »

Créer un contact, l'enregistrer; création de groupe de contacts

MOYENS ET METHODES PEDAGOGIQUES

Cette formation se déroule en interactivité avec l'intervenante. Vous bénéficiez d'un apport théorique, d'analyse de cas pratiques mais aussi de mise en situation qui permettront une participation active des stagiaires. Un dossier sera remis à chaque fin de formation.

EVALUATION DE LA FORMATION

- Un questionnaire de satisfaction sera remis à chaque stagiaire à la fin de la formation
- Une attestation de formation, sur demande, lui sera également envoyée.

TAILLE MAXIMUM DU GROUPE

8 personnes

DUREE DE FORMATION

1 journée - 7h

TARIFS

- 180€ pour un(e) salarié(e)
- 120€ pour un(e) élu(e) ou bénévole

DATES DE FORMATION

23/11/2017 - 13/06/018

PHOTOSHOP ELEMENTS : LE COUTEAU-SUISSE POUR VOS IMAGES

OBJECTIFS

Initiation à ce logiciel pour organiser ses photos, les retoucher. Photoshop Elements a pour but de faire vivre vos évènements et les partager sur Internet.

PUBLIC VISE

Destinée à toute personne souhaitant communiquer sur sa structure.

PRE-REQUIS

Aucun pré-requis n'est nécessaire.

CONTENU DE LA FORMATION

Langage de l'image

Caractéristiques et qualité de l'image

Les bases de Photoshop

Naviguer sur le logiciel, connaître les fonctions de base

Débuter et s'organiser sur Photoshop Eléments

Importation de photos, création d'albums

Paramétrier son Photoshop Eléments selon vos besoins

Les méthodes d'organisation et de préparation des images

Découvrir le large éventail de possibilités offertes par Photoshop

Contextualiser une photo et la partager sur Internet

Recherche avancée de photos souhaitant être sélectionnées

Travailler sur une photo

« Réparer » ou améliorer la qualité d'une photo par tous les moyens (yeux rouges, blanchiment des dents, luminosité...)

Retouches et optimisation avancée d'une photo grâce aux outils du logiciel

MOYENS ET METHODES PEDAGOGIQUES

Cette formation se déroule en interactivité avec l'intervenante. Vous bénéficiez d'un apport théorique, d'analyse de cas pratiques mais aussi de mise en situation qui permettront une participation active des stagiaires. Un dossier sera remis à chaque fin de formation.

EVALUATION DE LA FORMATION

-Un questionnaire de satisfaction sera remis à chaque stagiaire à la fin de la formation

-Une attestation de formation, sur demande, lui sera également envoyée.

TAILLE MAXIMUM DU GROUPE

10 personnes

DUREE DE FORMATION

2 journées - 14h

TARIFS

180€ pour un(e) salarié(e)

120€ pour un(e) élu(e) ou bénévole

DATES DE FORMATION

08-09/11/2017 - 08-09/02/2018

PREMIERE ELEMENTS

OBJECTIFS

Initiation à ce logiciel pour organiser ses vidéos clips, les construire. Première Elements a pour but de faire vivre vos évènements et les partager sur Internet.

PUBLIC VISE

Destinée à toute personne souhaitant communiquer sur sa structure.

PRE-REQUIS

Aucun pré-requis n'est nécessaire.

CONTENU DE LA FORMATION

Les bases de Première Eléments

Explication de l'interface et démarrage rapide

Commencer un projet

Importer ses fichiers selon le média utilisé et se servir de l'organiseur

Editer un clip

Découverte de la « sceneline » et de la « timeline »

Ajuster la longueur d'un clip

Appliquer des transitions et des effets animés aux vidéos

Découvrir le large éventail d'effets possibles

Animer un effet sur la vidéo

Savoir utiliser l'outil de détection de mouvements et images clés

Travailler avec l'audio et les titres

Appliquer les effets audio et les mixer, animer ses titres

Superposer des clips et automatiser le processus

Créer son DVD avec menus interactifs

Sauvegarder et partager ses créations sur Internet

MOYENS ET METHODES PEDAGOGIQUES

Cette formation se déroule en interactivité avec l'intervenante. Vous bénéficiez d'un apport théorique, d'analyse de cas pratiques mais aussi de mise en situation qui permettront une participation active des stagiaires. Un dossier sera remis à chaque fin de formation.

EVALUATION DE LA FORMATION

-Un questionnaire de satisfaction sera remis à chaque stagiaire à la fin de la formation

-Une attestation de formation, sur demande, lui sera également envoyée.

TAILLE MAXIMUM DU GROUPE

10 personnes

DUREE DE FORMATION

2 journées - 14h

TARIFS

180€ pour un(e) salarié(e)

120€ pour un(e) élu(e) ou bénévole

DATES DE FORMATION

28-29/11/2017 - 06-07/03/2018

FACEBOOK ET TWITTER : COMMUNIQUER AVEC LES RESEAUX SOCIAUX

OBJECTIFS

Grâce à ces réseaux sociaux, pouvoir communiquer efficacement sur l'actualité de l'association, créer des évènements, promouvoir ses actions et créer sa propre communauté identifiée à votre structure.

PUBLIC VISE

Destinée à toute personne souhaitant communiquer au plus grand nombre pour promouvoir son association.

PRE-REQUIS

Aucun pré-requis n'est nécessaire.

CONTENU DE LA FORMATION

Facebook

- Création d'un compte (profil) et paramétrage de celui-ci
- Créer une page Facebook pour sa structure ou un évènement
- Utilisation complète de Facebook (insertion de commentaires, partage de pages, mise en ligne de photos et vidéos...)
- Gestion des contacts
- Gestion des publications sous forme de listes
- Découvrir le principe du « HashTag » et l'essayer

Twitter

- Créer son compte et personnaliser son profil
- Découvrir les principes du tweet, intérêts et s'en servir
- Découvrir le principe du « HashTag » et l'essayer

MOYENS ET METHODES PEDAGOGIQUES

Cette formation se déroule en interactivité avec l'intervenante. Vous bénéficiez d'un apport théorique, d'analyse de cas pratiques mais aussi de mise en situation qui permettront une participation active des stagiaires. Un dossier sera remis à chaque fin de formation.

EVALUATION DE LA FORMATION

- Un questionnaire de satisfaction sera remis à chaque stagiaire à la fin de la formation
- Une attestation de formation, sur demande, lui sera également envoyée.

TAILLE MAXIMUM DU GROUPE

8 personnes

DUREE DE FORMATION

2 journées - 7h

TARIFS

- 180€ pour un(e) salarié(e)
- 120€ pour un(e) élu(e) ou bénévole

DATES DE FORMATION

07/11/2017 - 08/03/2018

OUTILS GOOGLE : PARTAGE DE FICHIERS ET QUESTIONNAIRES EN LIGNE

OBJECTIFS

Gérer les documents bureautiques dans Google Drive.

PUBLIC VISE

Destinée à toute personne souhaitant une meilleure organisation et un partage de documents rapide.

PRE-REQUIS

Aucun pré-requis n'est nécessaire.

CONTENU DE LA FORMATION

Documents textes

- Créer un document texte et naviguer dessus
- Insérer une image
- Créer une table des matières, un tableau
- Convertir au format Word, Writer ou PDF

Feuilles de calcul

- Créer/ouvrir un classeur
- Saisir/modifier des données
- Copier/déplacer des cellules, utiliser des listes de données
- Convertir au format Excel, Calc ou PDF

Présentation formulaires

- Créer des formulaires
- Gérer les réponses

MOYENS ET METHODES PEDAGOGIQUES

Cette formation se déroule en interactivité avec l'intervenante. Vous bénéficiez d'un apport théorique, d'analyse de cas pratiques mais aussi de mise en situation qui permettront une participation active des stagiaires. Un dossier sera remis à chaque fin de formation.

EVALUATION DE LA FORMATION

- Un questionnaire de satisfaction sera remis à chaque stagiaire à la fin de la formation
- Une attestation de formation, sur demande, lui sera également envoyée.

TAILLE MAXIMUM DU GROUPE

10 personnes

DUREE DE FORMATION

1 journée - 7h

TARIFS

- 180€ pour un(e) salarié(e)
- 120€ pour un(e) élu(e) ou bénévole

DATES DE FORMATION

04/12/2017 - 07/06/2018

FORMATIONS A LA CARTE

FORMATION SUR MESURE

OBJECTIFS

Les objectifs seront définis en fonction des besoins et attentes du ou des structures demandeuses autour des axes suivants :

- Une Organisation Personnalisée

Au choix de la structure, la formation se déroule dans ses locaux ou dans les locaux du CROSIF. Les dates de réalisation sont choisies d'un commun accord, selon les disponibilités des participants et du formateur.

- Des Durées réduites de Formation

Cette technique permet d'adapter les modules de formation aux disponibilités des participants. Le suivi est personnalisé. Avec cette méthode, il est possible de prévoir un plan de développement ou le regroupement de plusieurs participants.

- Une Confidentialité Optimale

Les craintes, les interrogations ne sont connues que par les participants et le formateur. La possibilité de faire passer des messages difficiles pouvant toucher la personnalité lorsqu'il n'y a qu'une personne.

- Une Aide face à l'Urgence

Un travail urgent à réaliser, une présentation à faire devant un groupe de personnes, le besoin individuel d'un cadre, etc. La mise en place de la formation peut se faire très rapidement.

- Des Résultats Rapides

Une formation est adaptée à la personne et à son besoin de développer ses compétences, et menée par des formateurs de qualité.

PUBLIC VISE

Destinée à toute personne du mouvement associatif.

PRE-REQUIS ET CONTENU DE LA FORMATION

Aucun pré-requis n'est nécessaire, vous apprendrez une méthodologie sans faille pour comprendre et maîtriser la comptabilité d'une association. Les contenus seront définis en fonction des besoins et attentes du ou des structures demandeuses.

EVALUATION DE LA FORMATION

-Un questionnaire de satisfaction sera remis à chaque stagiaire à la fin de la formation
-Une attestation de formation, sur demande, lui sera également envoyée.

TAILLE MAXIMUM DU GROUPE

25 personnes

DUREE DE FORMATION

Sur mesure

TARIFS

Nos tarifs pour les formations à la carte sont dégressifs en fonction du nombre de jour de formation.
800€ pour une journée de formation
1500€ pour deux journées de formations
2200€ pour trois journées de formations

Au-delà de trois journées de formations, veuillez nous contacter pour obtenir un devis personnalisé.

INFORMATIONS PRATIQUES

FICHE D'INSCRIPTION 2017/2018

NOM : Prénom :

Adresse :

Code Postal : Ville :

Tel : Professionnel : Personnel : Fax :

Courriel :

Intitulé de l'organisme :

Statut : Bénévole de l'association Salarié(e) de l'association.

Module :

- Gestion associative
- Développement des activités
- Sport-Santé
- Informatique

Thématique de la formation choisie :

Date de la formation choisie :

Si l'un des participants est salarié de la structure sportive, remplir le cadre ci-dessous :

Je soussigné	qualité
autorise	
salarié(e) de l'association	
à participer aux journées de formation organisées par le CROSIF	

En cas de prise en charge par un OPCA, merci de le préciser. Le règlement doit être effectué avant le début de la formation.

	Formation standard (1 journée)*	Éducateur Sport Santé (5 journées) **	Formation Sport Santé (1 journée) **	Formation à la carte et VAE
Dirigeants ou bénévoles	120 euros	150 euros	70 euros	Selon devis
Salariés	180 euros	200 euros	100 euros	Selon devis

Toute annulation d'inscription devra être effectuée au plus tard 8 jours avant le début de la formation. Dans le cas contraire, celle-ci sera due.

Fait à le

Signature et cachet de l'association

ACCES

Le Comité Régional Olympique et Sportif d'Île-de-France (CROSIF) vous accueille dans ses locaux pour les formations au 1 rue des carrières - 94250 Gentilly.

Nous disposons d'une grande salle de formation pouvant accueillir jusqu'à 40 personnes en fonction des thématiques. Un ascenseur est également disponible pour les personnes à mobilité réduite.

Les locaux du CROSIF sont desservis par les transports en communs et donc facilement accessibles depuis toute l'Île-de-France.

RER

RER B : Arrêt Gentilly ou Laplace

METRO

Metro 4 : Arrêt Porte d'Orléans

BUS

Bus 125 : Arrêt Chaperon vert – Lénine

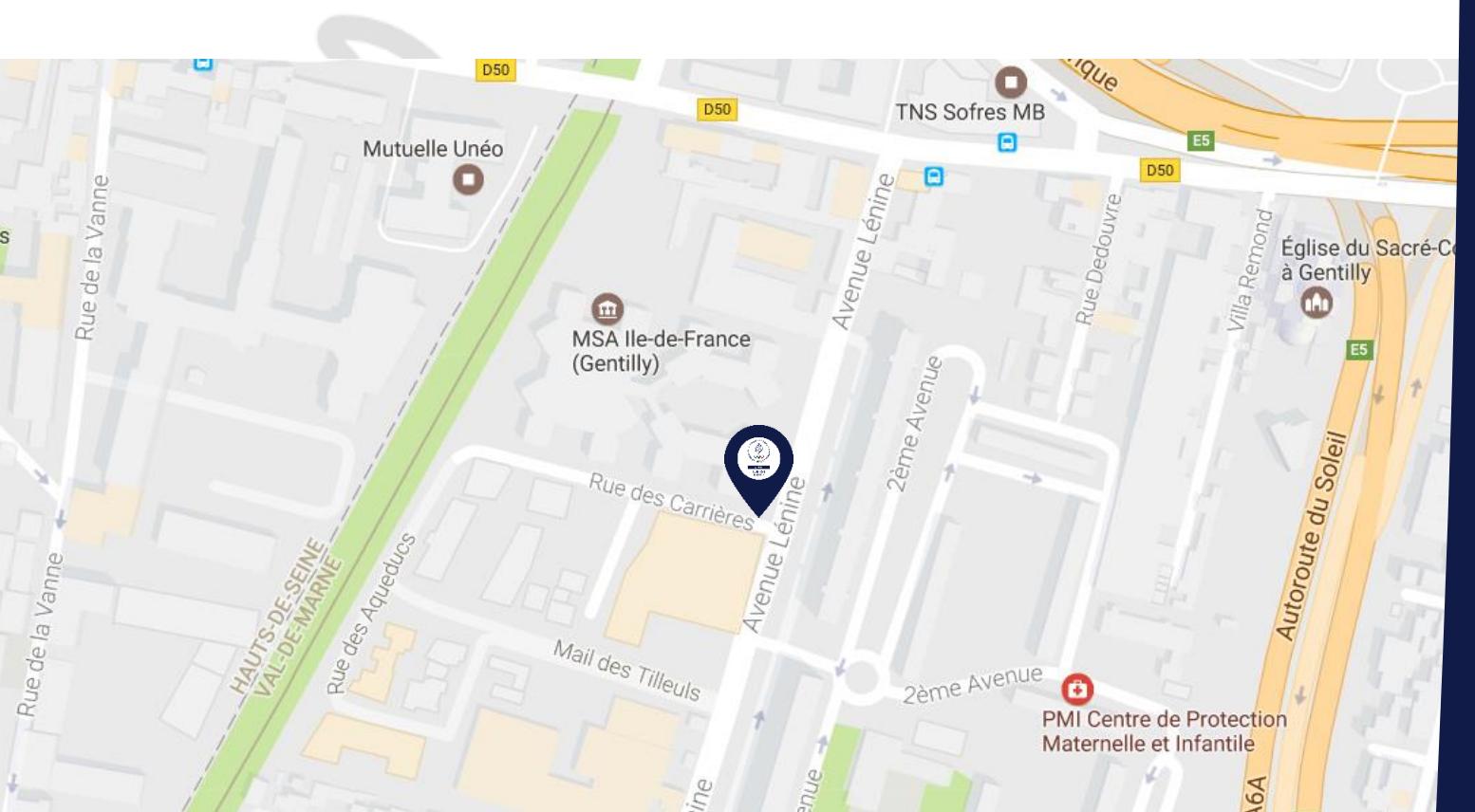
VELIB

Station n° 42503

BUS

24 Rue Barbès, 92120 Montrouge

PLAN





COMITE REGIONAL OLYMPIQUE ET SPORTIF D'ILE DE FRANCE
1 RUE DES CARRIERES – 94250 GENTILLY – 01 49 85 84 90 – CROSIF@CROSIF.FR – WWW.CROSIF.FR