



Année  
2019

# FORMATIONS CROS ÎLE-DE-FRANCE

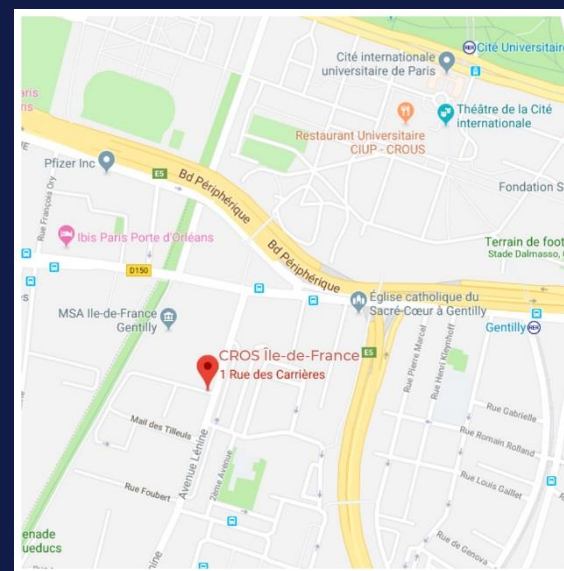
Nos formations sont proposées à un coût raisonnable et accessible à tou-te-s, pour les licencié-e-s, les encadrant-e-s, les dirigeant-e-s, les salarié-e-s et les bénévoles du mouvement sportif. Si vous êtes un-e bénévole, nous vous proposons un tarif préférentiel avec une réduction de 50% sur toutes nos formations. De plus, des remises sont faites si vous suivez plusieurs journées de formation. Les soirées d'information sont quant à elles gratuites et ouvertes à tou-te-s sur inscription.

## TARIFS

Formation	
Dirigeant-e-s ou Bénévoles	125€*
Salarié-e-s	250€*

Remises : 10 % pour 2 formations, 15% pour 3 ; 20 % pour 4 ; 30 % pour 5 formations et plus.

\*Nos prix s'entendent par jour de formation.



Pour en savoir  
plus :  
[crosif.fr/formations](http://crosif.fr/formations)

**Comité Régional Olympique et Sportif Île-de-France**  
1, rue des Carrières  
94250 Gentilly

**Contact :**  
Aurélien Cordeau  
Chargé de mission formation  
[aurelien.cordeau@crosif.fr](mailto:aurelien.cordeau@crosif.fr)  
01 49 85 84 93

## PROGRAMME 2019

### VIE ASSOCIATIVE ET GESTION FINANCIÈRE

Être trésorier de l'association, élaborer le budget...	1j	04/02/2019	
Promouvoir la laïcité et lutter contre les discriminations	1j	20/02/2019	15/10/2019
Réussir en mixité : gagner en efficacité et optimiser mon management	2j	15-16/03/2019	
Développer son propre modèle de performance	1j	10/04/2019	
Devenir dirigeant bénévole, la fonction employeur, les risques sociaux	1j	23/05/2019	
La recherche de financements : publics, privés, participatifs...	1j	14/06/2019	
Responsabilités et assurances sportives	1j	À venir	

### COMMUNICATION ET EFFICACITÉ

Mieux gérer les situations conflictuelles	1j	31/01/2019	23/03/2019
Prise de parole en public	1j	18/03/2019	
Booster votre communication avec les réseaux sociaux	1j	17/05/2019	
Formation de formateurs : animer des formations	1j	21/05/2019	
Savoir faire accepter et retenir un message	1j	13/06/2019	

### DÉVELOPPEMENT DE SA STRUCTURE

Accueillir tout type de public dans son club	1j	14/03/2019	
Faire évoluer son offre de pratique	1j	21/03/2019	
Fidéliser et dynamiser la pratique féminine	1j	11/04/2019	
Animer les activités dans le cadre du développement durable	1j	04/06/2019	
Accueillir, intégrer et pratiquer une activité physique avec le public senior (Uniformation : <a href="http://offredeformations.uniformation.fr">offredeformations.uniformation.fr</a> )	2j	3-4/12/2019	

### SPORT SANTÉ

Prendre en charge le surpoids et l'obésité chez l'adulte	1j	09/03/2019	
Pratiques physiques et cancers	1j	30/03/2019	
Asthme et BPCO, quelles activités ? comment ?	1j	06/04/2019	
L'activité physique pour les seniors	1j	Avril 2019	
Maladies cardio-vasculaires et activités physiques	1j	Mai 2019	
Soigner l'hypertension artérielle par la pratique physique	1j	Mai 2019	
Activités physiques pour les pathologies du SNC	1j	Juin 2019	
Éducateur Sport Santé - niveau 2	5j	À venir	
PSC1 : Prévention et Secours Civiques - niveau 1	1j	À venir	

### INFORMATIQUE

Initiation au tableur (Excel, Libre Office, Open Office)	1j	26/02/2019	18/06/2019
Perfectionnement au tableur (Excel, Libre Office, Open Office)	1j	27/02/2019	19/06/2019
Travailler ensemble avec les outils Google (Agenda, docs, forms, etc.)	1j	28/02/2019	20/06/2019
Créer vos supports de communication avec Photoshop Elements	2j	13-14/05/2019	
Réaliser vos montages vidéo avec Premiere Elements	2j	15-16/05/2019	
Booster votre communication avec les réseaux sociaux	1j	17/05/2019	20/06/2019

### SOIRÉES D'INFORMATIONS

Activités physiques et pathologies : tour d'horizon	19h - 21h	31/01/2019
Comment se mettre en conformité avec le RGPD ?	19h - 21h	19/02/2019
PJJ : protection des mineurs	19h - 21h	Mars 2019

Retrouver les dates définitives sur : [www.crosif.fr](http://www.crosif.fr)