

## **Cahier des charges**

### **Formation sport santé**

#### **CONTEXTE**

Le développement de la pratique sportive dans une perspective de santé est une priorité ministérielle.

De nombreux acteurs franciliens agissant dans les domaines du sport et de la santé sont mobilisés pour promouvoir le sport comme facteur de santé en Ile de France notamment les acteurs du mouvement sportif : le CROSIF , les comités et ligues régionales, les comités départementaux, les clubs sportifs, les acteurs du monde associatif de la jeunesse, de l'éducation populaire, des interventions médico-sociales, les acteurs institutionnels publics et privés, les collectivités locales avec le conseil régional, les conseils généraux , les communautés de communes et les communes, les acteurs de la santé médicaux et paramédicaux publics et privés et les centres médico-sportifs.

La Direction régionale de la jeunesse des sports et de la cohésion sociale (DRJSCS) d'Ile de France et l'agence régionale de santé (ARS) co-pilotent le plan régional sport santé bien-être (PRSSBE) qui est le levier stratégique et financier pour la mise en œuvre de la politique ministérielle.

Une enveloppe correspondant à 3% de la part territoriale du CNDS est consacrée au développement de la pratique sportive pour la santé tant en prévention primaire que secondaire, tertiaire et quaternaire.

L'ile de France s'est dotée d'une équipe technique régionale « sport santé » coordonnée par le médecin conseiller de la DRJSCS et le conseiller sport-santé régional. Elle est composée de médecins du sport collaborateurs occasionnels et de conseillers d'animations sportives (CAS) en charge des politiques « sport-santé » des DDCS d'ile de France.

Le comité régional olympique et sportif d'ile de France (CROSIF) est représentant des acteurs du mouvement sportif régional. A ce titre il a un rôle en matière de formation sur le territoire en direction des acteurs du sport et à des fins de mutualisation des moyens et de mise en cohérence des offres existantes.

Conformément aux recommandations du comité de pilotage du PRSSBE, il est nécessaire de mettre en place des formations complémentaires destinées aux éducateurs sportifs qui encadrent les pratiques. Ces formations qui s'inscrivent dans les actions du plan régional sport santé bien-être doivent permettre d'assurer une pratique en toute sécurité pour le public, une orientation en confiance par le professionnel de santé et un accueil adapté aux besoins de chacun dans les clubs sportifs, de fait répondre au cahier des charges défini au paragraphe « programme et contenu de la formation » (p3).

Ce cahier des charges est destiné aux opérateurs qui souhaitent développer les formations sport santé

## **MISE EN ŒUVRE OPERATIONNELLE**

Une commission technique coordonnée par la DRJSCS d'Ile de France examine les formations sport santé proposées en Ile de France et promeut celles qui sont en conformité au regard du cahier des charges.

Les acteurs qui s'engagent à respecter le cahier des charges et à décliner l'offre au sein du territoire Francilien verront leur offre valorisée et participeront aux actions du réseau sport santé en ile de France

Afin de garantir une équité sur le territoire francilien, de mutualiser les ressources techniques, pédagogiques et financières, une programmation des formations « sport santé » pourra être valorisée à l'échelon régional. Une formation socle validée par la DRJSCS sera assurée par le mouvement sportif.

A l'issue de la formation le stagiaire recevra une attestation avec le contenu détaillé du programme.

Observation : Il ne s'agit pas de développer un certificat de spécialisation qui relève de la compétence du ministère en charge des sports.

## **OBJECTIF**

Cette formation a pour objectif de développer les compétences des éducateurs sportifs afin de favoriser le développement de l'offre pour la pratique sportive adaptée en club ou association sportive pour tous les publics.

## **PUBLIC CIBLE DE L'ACTION**

La formation est destinée aux éducateurs sportifs et aux détenteurs de diplômes fédéraux voulant développer une compétence spécifique afin de développer des actions de mise à l'APS dans leurs clubs ou associations des publics éloignés de la pratique sportive.

## **PRE REQUIS**

Etre titulaire d'une qualification professionnelle ou fédérale dans le domaine du sport et détenteur d'une licence (assurance) d'au moins une Fédération sportive.

Etre titulaire et à jour de la formation PSC1

Justifier d'une expérience d'encadrement de la pratique sportive

## MODALITES

La formation comportera en tout au moins 40 heures dont une partie pratique est à effectuer en présentiel.

Les modules de formation théorique peuvent être réalisés en apprentissage en ligne (« distanciel » ou « e-learning »).

### ➤ Engagement du stagiaire

Les participants retenus s'engagent à poursuivre la formation jusqu'à son terme (assiduité) et à mettre en œuvre des actions de promotion du sport pour la santé

### ➤ Engagement de l'organisme de formation

1. Le promoteur définit les modalités de contrôle des connaissances théoriques et pratiques
2. Il remet au stagiaire une attestation de formation
3. Il transmet la liste et les coordonnées des stagiaires à la DRJSCS
4. En fin d'exercice annuel, Il envoie à la DRJSCS un bilan d'activité et d'impact des formations effectuées.

## RESULTATS ATTENDUS

A l'issue de la formation le stagiaire doit être en capacité de mettre en place une action d'accompagnement vers la pratique sportive des publics éloignés des activités physiques et sportives (APS) dans un parcours actif de santé :

- Mettre en place un accueil individualisé et adapté
- Évaluer la condition physique initiale et finale, la motivation et le niveau de pratique des APS
- Elaborer un programme de pratique sportive pour la santé EC d'élaborer un programme
- Etablir un programme individualisé de pratique sportive ayant un objectif de santé, adapté à des publics éloignés de la pratique des APS et savoir l'adapter en fonction des besoins et de l'état de santé de la personne.
- Détecter des anomalies et orienter vers le médecin traitant en cas de besoin
- Evaluer l'impact individuel et collectif de l'action.

## **PROGRAMME ET CONTENU DE LA FORMATION**

Le programme de la formation devra permettre aux stagiaires de :

### **CONNAITRE**

1. Le contexte général du sport-santé en France et en Île-de-France : environnement institutionnel et réglementaire
2. Les fondements scientifiques et les résultats des grandes études qui ont motivé la mise en place des programmes sport santé
3. Les notions générales de physiopathologie de l'exercice et de l'entraînement
4. Les principaux signes cliniques, évolution, moyens diagnostiques, traitements et complications des états physiologiques et maladies chroniques des publics dits à besoins particuliers,
5. Les recommandations de bonnes pratiques d'hygiène de vie favorables à la santé (alimentation, prévention des addictions alcool, tabac, autres...)
6. Les effets de la pratique des APS sur la santé et les bénéfices attendus de la pratique pour les personnes sédentaires avec ou sans facteur de risque et/ou atteintes de pathologies chroniques : cardiologiques, respiratoires, diabète, obésité, maladies métaboliques, ostéo-articulaires, cancers, pathologies liées au vieillissement ...
7. Les recommandations de pratique des APS en fonction des publics
8. Les principes et modalités pratiques de mise en place d'une action sport santé

### **ETRE CAPABLE DE**

1. Etablir un projet pédagogique d'APS pour la santé
2. D'adapter la pratique des APS pour les publics à besoins spécifiques (enfant, femme, personne âgée, handicap, précarité), et selon la pathologie chronique
3. Définir le contenu d'une séance et d'établir un programme, un plan d'entraînement sport santé avec une progression tenant compte des motivations et des aptitudes initiales énergétiques et motrices et de leur évolution
4. Intégrer les recommandations d'hygiène de vie dans le programme de pratique des APS pour la santé
5. D'évaluer les actions d'accompagnement de personnes mises à l'APS dans le cadre d'un parcours de santé ou de soins
6. Rechercher les financements des actions
7. Réaliser un bilan éducatif et motivationnel individuel personnalisé pour chaque futur pratiquant d'APS pour la santé
8. Pratiquer les tests d'évaluation initiale, intermédiaire pour adapter type, fréquence, durée et intensité des différentes APS dans le parcours de vie active du pratiquant

9. Mettre en place un programme de pratique des APS adaptée en tenant compte de l'état de santé, des capacités du public de l'intensité de l'activité pratiqué
10. Favoriser la responsabilisation et d'autonomie du pratiquant en lui apprenant à réaliser lui-même des échauffements – assouplissements d'éveil et d'endormissement, à pratiquer des auto-questionnaires et tests d'auto-évaluation
11. reconnaître les signes d'alerte à dépister pour chaque pathologie chronique, les apprendre à son pratiquant/patient et le cas échéant aux autres sportifs l'accompagnant et mettre en place les gestes de premier secours
12. maîtriser les conduites à tenir, en particulier les gestes d'urgence

#### **SAVOIR –ETRE**

- Intégrer tous les publics sans discrimination en adaptant sa pédagogie, tout en respectant leurs spécificités
- Adapter son discours, son attitude et son écoute en fonction des publics
- Respecter la confidentialité concernant la santé et les spécificités des pratiquants