

CROS  
ÎLE-DE  
FRANCE



2018  
-  
2019

# CATALOGUE DES FORMATIONS

COMITÉ RÉGIONAL OLYMPIQUE ET SPORTIF ÎLE-DE-FRANCE

# ÉDITOS

Consciente de l'évolution rapide et réelle du fonctionnement des structures associatives, le CROS Île-de-France veut être au plus près de ses dirigeants pour les aider à appréhender les responsabilités qui sont les leurs.

Avec Paris 2024 en ligne de mire, le mouvement sportif francilien doit se professionnaliser pour gagner en efficacité et en influence.

Des maintenant il faut commencer à préparer l'héritage des Jeux pour que notre modèle perdure : former les dirigeants à la négociation, savoir mutualiser ses actions, fournir des services au monde de l'entreprise, adapter et augmenter le nombre de ses activités, comprendre les règles déontologiques et sportives...

Comme le rappelle Denis Masseglia, Président du CNOSF, il faut « *faire passer la France d'une nation de sportifs, à une nation sportive* ». Deux mondes vont devoir vivre ensemble, celui des sportifs de haut niveau et celui de ceux qui veulent trouver dans le sport un lieu de rencontre, de détente, d'équilibre avec le sport santé...

À toutes et à tous, je vous souhaite une très belle année sportive ensemble sur la route de Paris 2024.

**Evelyne CIRIEGI**

Présidente du CROS Île-de-France



La Région Île-de-France est le premier partenaire du sport francilien.

Parce que le sport occupe une place importante dans le quotidien de ses habitants, la Région Île-de-France, avec sa Présidente Valérie Pécresse, en fait un axe fort de sa politique. Chaque année, plus de 30 000 personnes sont ainsi formées grâce aux conventions d'objectifs passées avec les ligues et comités sportifs régionaux, et les fédérations sportives, tandis que le montant alloué à la formation (1.8 M€/an) a été maintenu pour 2018.

La Région, engagée dans la défense des valeurs de la République et du principe de laïcité, contre notamment la radicalisation, a créé et finance une formation destinée au mouvement sportif, mise en œuvre par le CROS Île-de-France. Des référents régionaux désignés au sein des ligues et comités sportifs, et des fédérations sont ainsi chargés d'assurer le respect de ces valeurs au sein de leur structure, et de prévenir les tentatives de radicalisation.

**Patrick KARAM**

Vice-président de la Région Île-de-France chargé des sports, des loisirs, de la jeunesse, de la citoyenneté et de la vie associative



En tant que tête de réseau du mouvement sportif francilien, nous proposons 3 formats de formation : les formations dans nos locaux, les formations dans vos locaux et les soirées d'information. Ces formats permettront à tous de trouver la formule la plus adaptée à ses besoins.

Nous sommes heureux de vous présenter notre nouveau programme de formation pour la saison 2018-2019 car chacun et chacune doit pouvoir compter sur des ressources adaptées pour répondre au mieux aux prochains enjeux.

Un catalogue plus complet est disponible dans la rubrique formation de notre site Internet. La formation reste le maillon central de nos structures, et à ce titre, doit être une priorité.

Grâce à des formations adaptées, le monde du « sport pour tous » pourra se développer. Les mots clés qui sont nos objectifs sont : augmentation du nombre de licenciés, accueil des publics jeunes, augmentation du nombre de féminines, utilisation du sport pour la santé, animation des « seniors », maintien d'un bon climat social, travail avec les collectivités...

Le CROS et les CDOS sont présents pour aider tous les clubs qui le souhaite, pour intervenir dans les collectivités, pour former les dirigeants ou chacun d'entre vous à faire vivre le modèle associatif.

**Bernard BRUCHE**

Président de la commission formation du CROS Île-de-France



Entre pratiques traditionnelles et émergentes, entre haut niveau et sport pour tous, l'évolution sociétale des pratiques sportives impose une vigilance permanente. Lieu de rencontres, d'échanges, d'éducation et de tolérance, l'association sportive est la pierre angulaire de l'organisation du sport en France et est par nature connectée à la vie locale. De facto, l'action des professionnels du sport comme des bénévoles associatifs doit s'appuyer sur des outils adaptés, afin de concevoir de nouveaux projets, qu'il s'agisse de détection de futurs talents, d'inclusion, d'insertion et de prévention de la santé par le sport, ou de s'impliquer dans cet accélérateur de développement que sont les JOP 2024. Convaincu du rôle majeur de la formation, le CROS présente une offre de qualité, à la fois plurielle dans les thématiques, structurée autour des compétences fondamentales, adaptée à l'hétérogénéité des besoins et ouverte sur les nouvelles pratiques.

Ce programme de formations 2018/2019 proposé par le CROS, présente une offre à la mesure des besoins des acteurs du mouvement sportif francilien et dont la mise en œuvre fait l'objet du soutien réaffirmé de la DRJSCS d'Île-de-France pour 2018.

**Éric QUENAULT**

Directeur de la Direction Régionale de la Jeunesse,  
des Sports et de la Cohésion Sociale Île-de-France



# LE CROS 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 autonome possible, capables de réutiliser les méthodes et les outils une fois de retour dans leur structure.

Les formations que nous proposons couvrent les principaux domaines concernant la gestion et le développement d'une association.

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

- Vie associative et gestion financière
- Communication et efficacité
- Développement de sa structure
- Sport Santé
- Informatique

Nous vous proposons des formations spécifiques à un coût raisonnable pour les licenciés, les encadrants, les dirigeants, les salariés et les bénévoles du domaine sportif. Notre équipe de formateurs est experte sur diverses thématiques et problématiques. Le CROS Île-de-France, organe déconcentré du CNOSF (Comité National Olympique Sportif Français) intervient également dans de nombreux autres domaines.

Le CROS Île-de-France 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.

# LES TYPES DE FORMATION

Notre offre est composée de formations transverses aux domaines associatif et sportif conçues pour répondre aux besoins et aux attentes du mouvement sportif francilien.

## FORMATION DANS NOS LOCAUX

Durée courte (7 à 14 heures)

Thèmes variés

## FORMATION DANS VOS LOCAUX

Durée adaptée à vos besoins

Thèmes aux choix

## SOIRÉES D'INFORMATION

Durée très courte (2 à 3 heures)

Thèmes variés

# FORMATION DANS NOS LOCAUX

## VIE ASSOCIATIVE ET GESTION FINANCIÈRE

Devenir dirigeant bénévole, la fonction employeur, les risques sociaux	1j
Responsabilités et assurances sportives	1j
Promouvoir la laïcité et lutter contre les discriminations	1j
La recherche de financements : publics, privés, participatifs...	1j
Être trésorier de l'association, élaborer le budget...	1j
Certificat de Formation à la Gestion Associative	2j
Mieux me connaître pour gagner en impact et efficacité	1j
Optimiser mon management, déléguer, contrôler, gérer les conflits...	1j
Développer son propre modèle de performance	1j

## COMMUNICATION ET EFFICACITÉ

Mieux gérer les situations conflictuelles	1j
Prise de parole en public	1j
Formation de formateurs : animer des formations	1j
Savoir faire accepter et retenir un message	1j
Booster votre communication avec les réseaux sociaux	1j

## DÉVELOPPEMENT DE SA STRUCTURE

Accueillir tout type de public dans son club	1j
Faire évoluer son offre de pratique	1j
Fidéliser et dynamiser la pratique féminine	1j
Accueillir, intégrer et pratiquer une activité physique avec le public senior	1j
Animer les activités dans le cadre du développement durable	1j

## SPORT SANTÉ

Évaluer la condition physique : pourquoi ? comment ?	1j
Prendre en charge le surpoids et l'obésité chez l'adulte	1j
Asthme et BPCO, quelles activités ? comment ?	1j
L'activité physique pour les seniors	1j
Pratiques physiques et cancers	1j
Maladies cardio-vasculaires et activités physiques	1j
Soigner l'hypertension artérielle par la pratique physique	1j
Activités physiques pour les pathologies du SNC	1j
Éducateur Sport Santé - niveau 2	5j
PSC1 : Prévention et Secours Civiques - niveau 1	1j

## INFORMATIQUE

Initiation au tableur (Excel, Libre Office, Open Office)	1j
Perfectionnement au tableur (Excel, Libre Office, Open Office)	1j
Créer vos supports de communication avec Photoshop Elements	2j
Réaliser vos montages vidéo avec Premiere Elements	2j
Booster votre communication avec les réseaux sociaux	1j
Travailler ensemble avec les outils Google (Agenda, docs, forms...)	1j

# FORMATION DANS VOS LOCAUX

Le CROS Île-de-France peut intervenir dans vos locaux ou un site de votre choix sur une ou plusieurs thématiques répondant à vos besoins et sur une durée variable.

## LES AVANTAGES

1

### Une organisation personnalisée

La formation se déroule dans les locaux de votre choix en Île-de-France. La date de réalisation est choisie d'un commun accord selon vos disponibilités.

2

### Des durées réduites de formation

Il est possible de scinder certaines formations afin d'aborder plusieurs thématiques sur une journée de formation. La durée des formations est donc adaptable à vos besoins.

3

### Une confidentialité optimale

Les craintes, les interrogations du collaborateur ne sont connues que par les participants et par le formateur. Cela permet de faire passer des messages.

4

### Une aide face à l'urgence

Un travail urgent à réaliser, une présentation à faire devant un groupe, le besoin individuel d'un cadre... Nous pouvons rapidement intervenir dans le cadre de vos problématiques.

5

### Des résultats rapides

La formation est adaptée à la personne, à son besoin d'accroître ses compétences, les résultats sont immédiats dans les domaines évoqués précédemment.



Voici une liste **non-exhaustive** de formations réalisables dans vos locaux :

Mieux gérer les situations conflictuelles par la médiation

Améliorer son efficacité professionnelle

Accueillir et orienter les nouveaux licenciés

Complémentaire Educateur Sport Santé niveau 1 (2 jours)

Educateur Sport Santé niveau 2 (5 jours présentiel/5 jours distanciel)

Adapter sa formation aux besoins des licenciés

Améliorer la confiance et la motivation des jeunes sportifs

Tableur initiation et perfectionnement

PowerPoint : utilisation pour les réunions et assemblées

Outlook : gestion des emails, du planning, du calendrier ...

Créer vos supports de communication avec Photoshop Elements

Réaliser vos montages vidéo avec Premiere Elements

Booster votre communication avec les réseaux sociaux

Google Docs : créer et partager des documents

Négocier avec une collectivité

Autres ...

**Devis sur demande**

**Contact**

01 49 85 84 90

formation@crosif.fr

# SOIRÉES D'INFORMATION



SEP

Communiquer avec son entourage

OCT

Activités physiques et pathologies : tour d'horizon

NOV

Le dispositif Prescri'Form au travers du site [lasanteparlesport.fr](http://lasanteparlesport.fr)

DEC

Comment se mettre en conformité avec le RGPD

JAN

Paris 2024 : préparation et héritage

FEV

Associathèque : des outils gratuits pour gérer son association

MAR

Responsabilités civiles et pénales, assurances sportives

AVR

La nouvelle gouvernance du sport en France

MAI

Surpoids et activités physique chez l'enfant

JUI

Prévenir les conflits employeurs/salariés

JUIL

IRDS : la cartographie des sports

# COÛT ET FINANCEMENT

## COÛT DES FORMATIONS



**Tarif  
bénévole**  
125€/jour

**Tarif  
salarié(e)**  
250€/jour

### Remises :

10% de remise pour 2 formations

15% de remise pour 3 formations

20% de remise pour 4 formations

30% de remise pour 5 formations et plus

## FINANCEMENT

### **Vous êtes salarié(e)**

Vous avez la possibilité de solliciter l'OPCA Uniformation pour une prise en charge financière totale ou partielle de vos formations en fonction de la loi en vigueur.

### **Vous êtes bénévole**

Le CROS Île-de-France vous propose un tarif préférentiel avec une remise de 50% sur toutes les formations proposées dans notre programme.



CROS

ÎLE-DE  
FRANCE

**COMITÉ RÉGIONAL OLYMPIQUE ET SPORTIF ÎLE-DE-FRANCE**

1 RUE DES CARRIÈRES - 94250 GENTILLY

01 49 85 84 90 - CROSIF@CROSIF.FR - WWW.CROSIF.FR