



# COMPÉTENCES-SPORT 83 FORMATIONS 2021

ÉDUCATEURS • DIRIGEANTS SPORTIFS • BÉNÉVOLES • SALARIÉS

*L'organisme de formation pour le mouvement sportif varois*

**Qualiopi**  
processus certifié

■ RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

la certification qualité a été délivrée  
au titre de la catégorie  
d'action suivante :  
**ACTIONS DE FORMATION**



**CNOS**  
VAR



Compétences-Sport 83 est une marque déposée par le Comité Départemental Olympique et Sportif du Var (CDOS Var) pour la communication de ses activités de formation.

Elle accompagne les acteurs du mouvement sportif varois dans leur développement.

L'équipe du CDOS du Var reste à votre écoute pour répondre à vos projets de formations, individuelles ou collectives, à Toulon ou sur les autres territoires varois, et pour développer les compétences au service du mouvement sportif varois.

## sommaire

Édito .....	3
Modalités de financement .....	4
Faire fonctionner son association .....	5
Service Civique : les formations indispensables .....	8
Développer la communication .....	10
Bureautique .....	14
Gérer et développer les ressources financières .....	16
Se former au secourisme .....	18
Se professionnaliser .....	20
Les outils au service de l'éducateur sportif .....	24
Formations Sport-Santé .....	26
Conditions générales .....	28
Les partenaires de Compétences-Sport 83 et du CDOS du Var .....	30

gestion humaine/financière-fonction  
employeur-responsabilités-vie statutaire  
vie démocratique-communication-projet  
associatif gestion humaine/financière-fonction  
employeur-responsabilités-vie statutaire vie  
démocratique-communication-projet associatif

# édito

Malgré les conditions sanitaires de 2020, et au travers de Compétences-Sport 83 - marque déposée par le CDOS du Var pour ses activités de formation, nous avons pu maintenir l'essentiel de nos activités de formation, grâce notamment à l'évolution de nos contenus et de nos méthodes de travail. Nous avons donc intégré des formations à distance et proposé de nouveaux modules concernant l'utilisation des outils de communication et la recherche de ressources financières.

Nous allons donc poursuivre en 2021, ce qui nous permettra d'élargir notre zone d'intervention dans le département, en répondant notamment à la demande de collectivités ou de comités départementaux.

Dans la perspective de l'évolution de nos services, nous envisageons en outre de développer nos offres de formations qualifiantes et d'entrer dans le champ de l'apprentissage, tout en poursuivant nos concertations avec le CROS et les CDOS de la région dans le but d'affiner nos coordinations et complémentarités.

Ajoutons que la certification QUALIOPFI du Ministère du Travail (dont nous avons été le 1<sup>er</sup> CDOS de France à en être titulaire) a été attribuée pour les 3 années à venir, attestant de la qualité de nos formations et du sérieux de notre fonctionnement.

Et toujours au service du sport varois et de son développement.

**Lucienne Roques**  
Présidente du CDOS Var

## Modalités de financement de votre formation

En fonction de votre statut, de votre structure et de votre OPCO, vous pouvez bénéficier d'une prise en charge totale de vos frais de formation. Vous trouverez ci-dessous une présentation synthétique des possibilités de financements.

### Vous êtes bénévole dans une association employeur ?

Possibilité d'une prise en charge totale de vos frais de formation. Votre association doit être à jour de ses cotisations à la formation professionnelle et disposer d'une enveloppe de formation suffisante. Attention, le bénévole devra être élu et membre du bureau, la formation choisie devra être en lien avec le mandat exercé. *Contactez-nous pour connaître vos droits.*

### Vous êtes salarié(e) d'une association ?

Possibilité d'une prise en charge totale de vos frais de formation. Votre association doit être à jour de ses cotisations à la formation professionnelle et disposer encore d'une enveloppe de formation suffisante. *Contactez-nous pour connaître vos droits.*

### Votre association dépend de Toulon Provence Méditerranée ?

La Métropole Toulon Provence Méditerranée (TPM) participe aux frais de formation des bénévoles et salariés associatifs. Si votre association appartient à l'une des communes de cette agglomération. *Contactez-nous pour plus de renseignements et connaître vos droits.*

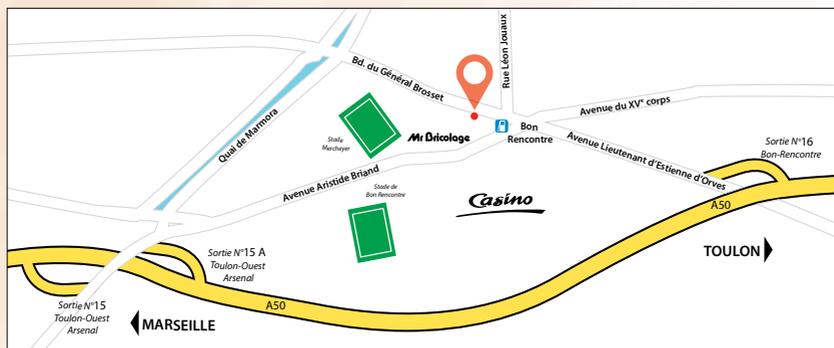
### Vous êtes bénévole d'une association et salarié(e) d'une entreprise ?

Possibilité d'une prise en charge totale ou partielle de vos frais de formation par l'intermédiaire de votre Compte Personnel de Formation (CPF) pour les formations éligibles ou par votre Compte d'Engagement Citoyen (CEC). *Contactez-nous pour connaître vos droits.*

### Vous êtes bénévole et ne répondez à aucun des cas présentés ci-dessus ?

Vos frais de formation sont à négocier avec votre association. Nous étudierons ensemble toute demande spécifique.

### Plan d'accès



# Faire fonctionner son association



## Administration et organisation de l'association loi 1901

- ▶ Statuts et règlement intérieur.
- ▶ Organisation de l'assemblée générale ordinaire et extraordinaire.
- ▶ Adhésion (cotisation, licence, assurance).
- ▶ Rôles et fonctions des membres...
- ▶ Organisation du mouvement sportif français.

<b>Lieu</b>	<b>Maison Départementale des Sports, Toulon</b>
<b>Durée</b>	<b>4h</b>
<b>Dates</b>	 <b>PRÉSENTIEL : 22 septembre 2021 14h-18h</b>
<b>Tarif</b>	<b>40 €</b>
<b>Prérequis</b>	Aucun

## Bien rédiger votre projet associatif

- ▶ État des lieux et analyse de l'association et de son contexte.
- ▶ Définition des objectifs.
- ▶ Méthodologie de rédaction du projet associatif.
- ▶ Définition et élaboration du plan d'action.

<b>Lieu</b>	<b>Maison Départementale des Sports, Toulon</b>
<b>Durée</b>	<b>4h</b>
<b>Dates</b>	 <b>PRÉSENTIEL : 16 mars 2021   11 octobre 2021 14h-18h</b>
<b>Tarif</b>	<b>40 €</b>
<b>Prérequis</b>	Aucun

# Faire fonctionner son association

## Les responsabilités civiles, pénales et financières du dirigeant bénévole

- ▶ Responsabilités civiles des dirigeants.
- ▶ Responsabilités pénales des dirigeants.
- ▶ Obligation d'assurance.
- ▶ Régime fiscal de l'association.

<b>Lieu</b>	<b>Maison Départementale des Sports, Toulon</b>
<b>Durée</b>	<b>8h</b>
<b>Date</b>	 <b>PRÉSENTIEL : 15 mars 2021 9h-18h</b>
<b>Tarif</b>	<b>80 €* </b>
<b>Prérequis</b>	<b>Aucun</b>

## Conventionnement avec une collectivité : votre club est-il bien protégé ?

- ▶ Les différents conventionnements collectivités/clubs (mise à disposition de locaux, de personnels, etc.).
- ▶ Les responsabilités des conventionnés.
- ▶ Contenus incontournables des conventions collectivités/club.

<b>Lieu</b>	<b>Maison Départementale des Sports, Toulon</b>
<b>Durée</b>	<b>8h</b>
<b>Date</b>	 <b>PRÉSENTIEL : 22 février 2021 9h-18h</b>
<b>Tarif</b>	<b>80 €* </b>
<b>Prérequis</b>	<b>Aucun</b>

## Cadre juridique des pratiques sportives de nature

- ▶ Les différentes règlementations.
- ▶ Les niveaux de responsabilités des pratiquants, clubs et prestataires.
- ▶ Gestion des risques.

<b>Lieu</b>	<b>Maison Départementale des Sports, Toulon</b>
<b>Durée</b>	<b>8h</b>
<b>Date</b>	 <b>PRÉSENTIEL : 20 avril 2021 9h-18h</b>
<b>Tarif</b>	<b>80 €* </b>
<b>Prérequis</b>	<b>Aucun</b>

\*Possibilités de gratuité (voir page 4)



# Vous êtes une association ou un comité ?

**vous souhaitez créer un emploi ou faire gérer un emploi...**

**Le CRIB est là pour vous décharger de ces lourdeurs administratives !**

☛ ***Tiers de confiance de l'URSSAF, un service indispensable pour gérer vos emplois :***

Accompagnement et conseils pour la création et la gestion de l'emploi.

Édition des bulletins de salaire.

Déclarations et gestion des charges sociales et de prévoyance-DSN.

Conseils juridiques et statutaires liés au fonctionnement de l'association.

**Le Service Civique dans votre association, ça vous intéresse ?**

**Le CDOS 83 est là !**

☛ ***Contactez notre plateforme d'intermédiation du Service Civique :***

Conseil, accompagnement à la création de mission.

Aide à la recherche de candidat(s).

Mise à disposition de jeunes volontaires pour des missions de 8 mois.

Gestion administrative complète de la mission.

Suivi du volontaire (co-tutorat).

Formation citoyenne et PSC 1.



CENTRE DE RESSOURCE ET  
D'INFORMATION POUR LES BÉNÉVOLES



# Service Civique : les formations indispensables

## Formation civique et citoyenne

- ▶ Méthodologie de projet de la mission - les fondamentaux du Service Civique (JOUR 1).
- ▶ Valeurs de la république – Laïcité – Lutte contre les discriminations (JOUR 2).

<b>Lieu</b>	<b>Maison Départementale des Sports, Toulon</b>
<b>Durée</b>	<b>12h (2 jours)</b>
<b>Dates</b>	 <b>PRÉSENTIEL : 23 et 25 février 2021   30 mars et 1<sup>er</sup> avril 2021   27 et 29 avril 2021   25 et 27 mai 2021   28 et 30 septembre 2021   26 et 28 octobre 2021   23 et 25 novembre 2021   14 et 16 décembre 2021 9h-18h</b>
<b>Tarif</b>	<b>100€</b> (Montant pris en charge par l'Agence Nationale du Service Civique)
<b>Prérequis</b>	<b>Aucun</b>

## PSC 1 : Prévention et Secours Civiques • niveau 1 Diplôme officiel du Ministère de l'Intérieur



- ▶ Protection - Alerte.
- ▶ Conduite à tenir en cas d'étouffement.
- ▶ Conduite à tenir en cas de saignement abondant.
- ▶ Conduite à tenir en cas d'inconscience de la victime.
- ▶ Conduite à tenir en cas d'arrêt respiratoire.
- ▶ Conduite à tenir en cas de malaise, de traumatismes.
- ▶ Synthèse - Évaluation.

<b>Lieu</b>	<b>Maison Départementale des Sports, Toulon</b>
<b>Durée</b>	<b>8h</b>
<b>Dates</b>	 <b>PRÉSENTIEL : 8 mars 2021   19 avril 2021   10 mai 2021   7 juin 2021   6 sept. 2021   4 octobre 2021   2 novembre 2021   6 décembre 2021 9h-18h</b>
<b>Tarif</b>	<b>55€</b> (Montant pris en charge par l'Agence Nationale du Service Civique)
<b>Prérequis</b>	<b>Aucun</b>

# Service Civique : les formations indispensables



## Service Civique : mode d'emploi pour bien construire sa mission

- ▶ Critères de mise en place d'une mission de service civique.
- ▶ Les pièges à éviter.
- ▶ Rédaction du projet de mission.

<b>Lieu</b>	Maison Départementale des Sports, Toulon
<b>Durée</b>	3h
<b>Dates</b>	 <b>PRÉSENTIEL : 7 septembre 2021 9h-12h</b>
<b>Tarif</b>	40 €
<b>Prérequis</b>	Aucun



# Développer la communication

## Savoir créer des affiches avec The Gimp

- ▶ Gratuité du logiciel.
- ▶ Différentes fonctions du logiciel «The Gimp».
- ▶ Exercices pratiques.

Lieu	Maison Départementale des Sports, Toulon
Dates	 <b>PRÉSENTIEL</b> : 11 mai 2021   3 novembre 2021 9h-18h
Tarif	80 €*
Prérequis	Venir avec un ordinateur portable

## PHOTOSHOP : création d'affiche - niveau 1 (débutant)

- ▶ Prise en main du logiciel.
- ▶ Les principaux outils et fonctionnalités.
- ▶ Création de documents.

Lieu	Maison Départementale des Sports, Toulon
Dates	 <b>DISTANCIEL</b> : 14 + 15 sept. 2021 9h-13h les deux jours
Tarif	80 €*
Prérequis	Venir avec un ordinateur portable ayant une licence Photoshop déjà installée

## PHOTOSHOP : création d'affiche - niveau 2 (confirmé)

- ▶ Les outils de corrections, les filtres avancés.
- ▶ Les effets de style.
- ▶ Les formes vectorielles et objets dynamiques.

Lieu	Maison Départementale des Sports, Toulon
Dates	 <b>PRÉSENTIEL</b> : 6 octobre 2021 9h-18h
Tarif	80 €*
Prérequis	Avoir suivi la formation de niveau 1 + venir avec un ordinateur portable ayant une licence Photoshop déjà installée

\*Possibilités de gratuité (voir page 4)

# Développer la communication

## Créer le site internet de votre club avec WORDPRESS – niveau 1

- ▶ Fonctionnalités de Wordpress.
- ▶ Création et personnalisation d'une interface.
- ▶ Création, organisation et publication d'articles.

<b>Lieu</b>	<b>Maison Départementale des Sports, Toulon</b>
<b>Durée</b>	<b>2 jours (16h)</b>
<b>Dates</b>	 <b>DISTANCIEL : 18 + 19 mai 2021 9h-13h + 26 mai 2021 9h-18h</b>  <b>PRÉSENTIEL : 12 + 13 octobre 2021 9h-18h</b>
<b>Tarif</b>	<b>160 €* </b>
<b>Prérequis</b>	<b>Venir avec un ordinateur portable</b>

## Créer le site internet de votre club avec WORDPRESS – niveau 2

- ▶ Gestion et personnalisation des thèmes.
- ▶ Gestion des widgets.
- ▶ Utilisations des templates.

<b>Lieu</b>	<b>Maison Départementale des Sports, Toulon</b>
<b>Durée</b>	<b>2 jours (16h)</b>
<b>Dates</b>	 <b>PRÉSENTIEL : 1<sup>er</sup> + 2 juin 2021 9h-18h</b>  <b>DISTANCIEL : 9 nov. 2021 9h-18h + 15+16 nov. 2021 9h-13h</b>
<b>Tarif</b>	<b>160 €* </b>
<b>Prérequis</b>	<b>Avoir suivi la formation de niveau 1 + venir avec ordi. portable</b>

## Bien référencer son site internet - Les bases du référencement (SEO)

- ▶ Lexique / termes techniques, sensibilisation au SEO, optimisations primaires.
- ▶ Élaboration d'une stratégie de contenu.
- ▶ vivre son SEO et boîte à outils du référenceur.

<b>Lieu</b>	<b>Maison Départementale des Sports, Toulon</b>
<b>Durée</b>	<b>8h</b>
<b>Dates</b>	 <b>DISTANCIEL : 16 + 18 février 2021 9h-13h les deux jours</b>  <b>PRÉSENTIEL : 24 novembre 2021 9h-18h</b>
<b>Tarif</b>	<b>80 €* </b>
<b>Prérequis</b>	<b>Venir avec un ordi. portable + avoir des connaissances en administration de site internet</b>

\*Possibilités de gratuité (voir page 4)

# Développer la communication

## Savoir utiliser Facebook pour son club

- ▶ Définition de la stratégie et réputation virtuelle.
- ▶ Création et administration d'une page / d'un compte.
- ▶ Les différentes fonctionnalités.

Lieu	Maison Départementale des Sports, Toulon
Dates	 <b>DISTANCIEL</b> : 17 + 18 février 2021 14h-18h les deux jours  <b>PRÉSENTIEL</b> : 4 novembre 2021 9h-18h
Tarif	80 €*
Prérequis	Venir avec un ordinateur portable ou une tablette

## La chaîne Youtube : un nouvel outil de communication pour son club

- ▶ Création d'une chaîne Youtube.
- ▶ Administration d'une chaîne.
- ▶ Publications et gestion des commentaires.

Lieu	Maison Départementale des Sports, Toulon
Dates	 <b>DISTANCIEL</b> : 17 + 19 mars 2021 9h-13h les deux jours  <b>PRÉSENTIEL</b> : 8 novembre 2021 9h-18h
Tarif	80 €*
Prérequis	Venir avec un ordinateur portable

## Twitter-Instagram : deux nouveaux outils de communication pour mon club

- ▶ Twitter : fonctionnement et principales fonctionnalités.
- ▶ Instagram : fonctionnement et principales fonctionnalités.
- ▶ La réputation virtuelle.

Lieu	Maison Départementale des Sports, Toulon
Dates	 <b>PRÉSENTIEL</b> : 13 avril 2021 9h-18h  <b>DISTANCIEL</b> : 22 + 23 novembre 2021 9h-13h les deux jours
Tarif	80 €*
Prérequis	Venir avec un ordinateur portable ou une tablette

\*Possibilités de gratuité (voir page 4)

# Développer la communication



## Réaliser un montage vidéo pour son club

- ▶ Gratuité du logiciel Shotcut.
- ▶ Création d'un montage vidéo.
- ▶ Exercices pratiques.

<b>Lieu</b>	<b>Maison Départementale des Sports, Toulon</b>
<b>Dates</b>	 <b>PRÉSENTIEL : 6 mai 2021 9h-18h</b>  <b>DISTANCIEL : 9 + 10 septembre 2021 9h-13h les deux jours</b>
<b>Tarif</b>	<b>80 €* </b>
<b>Prérequis</b>	<b>Venir avec un ordinateur portable</b>

## Concevoir et mettre en œuvre la communication de son club

- ▶ Connaître les règles fondamentales de la communication.
- ▶ Élaboration d'un plan de communication avec les médias.
- ▶ Étapes de la communication.
- ▶ Exercices pratiques.

<b>Lieu</b>	<b>Maison Départementale des Sports, Toulon</b>
<b>Durée</b>	<b>8h</b>
<b>Dates</b>	 <b>PRÉSENTIEL : 23 mars 2021   14 septembre 2021 9h-18h</b>
<b>Tarif</b>	<b>80 €* </b>
<b>Prérequis</b>	<b>Aucun</b>



## Bureautique

### Microsoft Word : les incontournables du traitement de texte

- ▶ Test de connaissances et manipulation élémentaires.
- ▶ Mise en forme avancée (encadrement, tableaux, listes, etc.).
- ▶ Mise en page (note, en-tête et bas de page, sections, illustrations).

Lieu	Maison Départementale des Sports, Toulon
Dates	 <b>DISTANCIEL</b> : 9 + 10 mars 2021 9h-13h les deux jours  <b>PRÉSENTIEL</b> : 15 septembre 2021 9h-18h
Tarif	80 €*
Prérequis	Venir avec un ordinateur portable

### Microsoft Excel : les incontournables du tableur

- ▶ L'environnement d'Excel, concevoir et imprimer un tableau simple, création de graphiques, organisation des feuilles et classeurs.

Lieu	Maison Départementale des Sports, Toulon
Dates	 <b>DISTANCIEL</b> : 14 + 15 avril 2021 9h-13h les deux jours  <b>PRÉSENTIEL</b> : 9 décembre 2021 9h-18h
Tarif	80 €*
Prérequis	Venir avec un ordinateur portable

### Powerpoint : créer des projections de qualité pour vos réunions

- ▶ Les «basiques» d'une projection fluide et efficace.
- ▶ Effets de créations et d'animations.

Lieu	Maison Départementale des Sports, Toulon
Date	 <b>PRÉSENTIEL</b> : 18 mars 2021 9h-18h
Tarif	80 €*
Prérequis	Venir avec un ordinateur portable

# Bureautique



## Les outils de travail à distance : utilisation de la suite Google

**NOUVEAU**

- ▶ Test de connaissances.
- ▶ Manipulations élémentaires : Créer ouvrir partager des documents Docs, Sheets, Slides, Forms et Drive.
- ▶ Comprendre l'utilisation des outils du télétravail.
- ▶ La collaboration en ligne.
- ▶ Google Drive outil essentiel à la collaboration.

<b>Lieu</b>	<b>Formation à distance</b>
<b>Dates</b>	 <b>DISTANCIEL : mai 2021 deux jours de 9h à 13h</b>
<b>Tarif</b>	<b>80 €* </b>
<b>Prérequis</b>	<b>Avoir un ordinateur portable avec caméra et micro</b>





## Gérer et développer les ressources financières

### Gérer un budget et assurer la comptabilité de l'association

- ▶ Présentation des comptes.
- ▶ Grand livre, compte de résultats, bilan.
- ▶ Documents obligatoires.

<b>Lieu</b>	<b>Maison Départementale des Sports, Toulon</b>
<b>Durée</b>	<b>8 h</b>
<b>Dates</b>	 <b>PRÉSENTIEL : 11 mars 2021   9 juin 2021   1<sup>er</sup> déc. 2021 9h-18h</b>
<b>Tarif</b>	<b>80 €* </b>
<b>Prérequis</b>	<b>Aucun</b>

### L'analyse financière : un nouvel outil de gestion pour son association

- ▶ Maîtriser les spécificités relatives aux comptes de votre association afin d'évaluer sa santé financière et assurer sa pérennité.
- ▶ Connaître les spécificités liées à l'analyse financière de l'association.
- ▶ Identifier les ratios essentiels liés aux dépenses et à son activité financière.
- ▶ Les obligations réglementaires d'une association.

<b>Lieu</b>	<b>Maison Départementale des Sports, Toulon</b>
<b>Durée</b>	<b>8 h</b>
<b>Dates</b>	 <b>PRÉSENTIEL : 7 avril 2021   16 juin 2021   8 déc. 2021 9h-18h</b>
<b>Tarif</b>	<b>80 €* </b>
<b>Prérequis</b>	<b>Aucun</b>

# Gérer et développer les ressources financières



## Sponsoring, mécénat, crowdfunding : développez les ressources de votre club

- ▶ Différentes formes de partenariats.
- ▶ Attentes des partenaires.
- ▶ Trouver et convaincre un partenaire.
- ▶ Recherche et argumentation pour un partenariat.
- ▶ Suivi et fidélisation d'un partenaire.

<b>Lieu</b>	Maison Départementale des Sports, Toulon
<b>Durée</b>	8h
<b>Dates</b>	 <b>PRÉSENTIEL</b> : 3 juin 2021   30 novembre 2021 9h-18h
<b>Tarif</b>	80 €*
<b>Prérequis</b>	Aucun

## Basicompta : le logiciel qui vous simplifiera la comptabilité



- ▶ Logiciel de comptabilité créé pour les associations.
- ▶ Simple, intuitif et pratique : aucune installation à prévoir.

<b>Lieu</b>	Maison Départementale des Sports, Toulon
<b>Durée</b>	3h
<b>Dates</b>	 <b>PRÉSENTIEL</b> : 14 avril 2021   15 juin 2021   8 septembre 2021   17 novembre 2021 14h-17h
<b>Tarif</b>	30 € • Licence annuelle pour le logiciel : 52 €
<b>Prérequis</b>	Avoir souscrit à une licence BasiCompta active

\*Possibilités de gratuité (voir page 4)

# Se former au secourisme

## PSC 1 : prévention et secours civiques • niveau 1 Diplôme officiel du Ministère de l'Intérieur

Éligible CPF



- ▶ Protection.
- ▶ Alerte.
- ▶ Conduite à tenir en cas d'étouffement.
- ▶ Conduite à tenir en cas de saignement abondant.
- ▶ Conduite à tenir en cas d'inconscience de la victime.
- ▶ Conduite à tenir en cas d'arrêt respiratoire.
- ▶ Conduite à tenir en cas de malaise, de traumatismes.
- ▶ Synthèse.
- ▶ Évaluation.

<b>Lieu</b>	Toulon
<b>Durée</b>	8h
<b>Dates</b>	 <b>PRÉSENTIEL</b> : 16 jan. 2021   30 jan. 2021   27 fév. 2021   27 mars 2021   24 avril 2021   29 mai 2021   26 juin 2021   25 sept. 2021   30 oct. 2021   27 nov. 2021   18 déc. 2021 <b>8h30 - 17h30</b>
<b>Tarif</b>	55€ *
<b>Prérequis</b>	Aucun

## Recyclage du PSC 1



- ▶ À faire tous les 3 ans environ.
- ▶ Les titulaires d'une AFPS doivent passer un PSC 1 complet.

<b>Lieu</b>	Toulon
<b>Durée</b>	4h
<b>Dates</b>	 <b>PRÉSENTIEL</b> : 13 février 2021   20 mars 2021   19 juin 2021   18 septembre 2021   20 novembre 2021 <b>8h - 12h</b>
<b>Tarif</b>	35€
<b>Prérequis</b>	Être titulaire du PSC 1

\*Possibilités de gratuité (voir page 4)

# Se former au secourisme



## Recyclage du PSE 1



- ▶ Mise à jour des compétences acquises lors de la formation initiale du PSE 1.

<b>Lieu</b>	Maison Départementale des Sports, Toulon
<b>Durée</b>	7h
<b>Dates</b>	 <b>PRÉSENTIEL</b> : 8 juin 2021   17 décembre 2021 9h - 17h30
<b>Tarif</b>	65 €*
<b>Prérequis</b>	Obligatoire chaque année pour les titulaires du PSE 1

## PSE 2 : Prévention et Secours en Equipe niveau 2

Éligible CPF



- ▶ Les bilans, les affections spécifiques, les atteintes circonstancielles.
- ▶ Traumatismes et immobilisations.
- ▶ Souffrances psychiques et comportements inhabituels.
- ▶ Relevages et brancardages.
- ▶ Situations particulières.

<b>Lieu</b>	Maison Départementale des Sports, Toulon
<b>Durée</b>	35 h
<b>Dates</b>	 <b>PRÉSENTIEL</b> : du 20 au 24 septembre 2021 9h-18h
<b>Tarif</b>	250 €*
<b>Prérequis</b>	Être titulaire du PSE 1

\*Possibilités de gratuité (voir page 4)



## Se professionnaliser

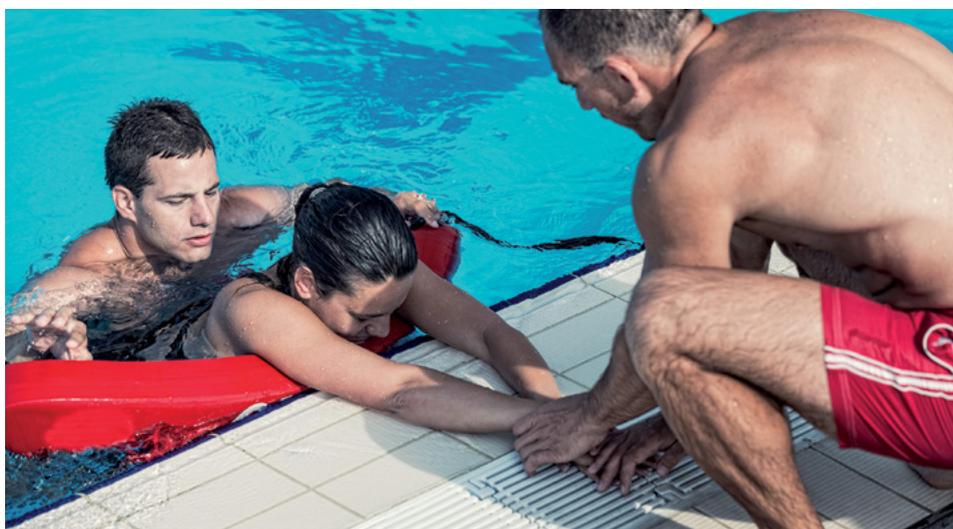
Éligible CPF

### Brevet National de Sécurité et de Sauvetage Aquatique (BNSSA)

**FNMNS**

- ▶ Formule «express» : 10 jours de formation.
- ▶ Tests physiques de présélection.
- ▶ Prévention et Secours en Équipe de niveau 1 (PSE 1 : 35h).
- ▶ Règlementation.
- ▶ Entraînement aux épreuves physiques.

<b>Durée</b>	<b>81 h sur 10 jours (PSE 1 compris)</b>
<b>Dates</b>	<p> <b>Présentiel :</b></p> <p><b>Session 1 : du 6 au 10 avril 2021 ET du 26 au 30 avril 2021</b>  <b>Grand Toulon</b></p> <p><b>Session 2 : du 18 au 22 octobre 2021 ET du 25 au 29 octobre 2021</b>  <b>Sainte-Maxime</b></p>
<b>Tarif</b>	<p><b>580 €* (BNSSA + PSE 1) ; 290€ (BNSSA seul) ;</b>  <b>100 €* (Recyclage BNSSA, durée : 10 h)</b></p>
<b>Prérequis</b>	<p><b>Avoir 18 ans le jour de l'examen. Certificat médical de non contre-indication à la pratique de la natation et du sauvetage.</b>  <b>Être bon nageur.</b></p>



\*Possibilités de gratuité (voir page 4)

# Se professionnaliser



## Brevet de Surveillant de Baignade (BSB)



- ▶ Déterminer les risques de noyades et d'accidents dans les différentes situations. Porter assistance à un baigneur en détresse et prodiguer les gestes de secours nécessaires.
- ▶ Organiser les baignades des enfants en collaboration avec l'équipe d'animation.
- ▶ Connaître et faire respecter la réglementation des baignades dans les lieux aménagés ou non aménagés.

<b>Durée</b>	<b>35 h sur 5 jours (PSC1 compris)</b>
<b>Dates</b>	 <b>Présentiel : Session 1 : du 26 au 29 avril 2021 la Croix Valmer Session 2 : du 14 au 18 juin 2021 Grand Toulon</b>
<b>Tarif</b>	<b>260 €* </b>
<b>Prérequis</b>	<b>Avoir 18 ans au 1<sup>er</sup> Juillet de l'année en cours. Certificat médical de non contre-indication à la pratique de la natation et du sauvetage. Avoir un minimum d'aptitudes et d'entraînement à la natation</b>



COACH

## Se professionnaliser

Éligible CPF

### Certificat de Qualification Professionnelle Animateur de Loisirs Sportifs (CQP ALS) - Option : Activités de Randonnée Pédestre et d'Orientation (ARPO)

FORMATION  
QUALIFIANTE



- ▶ Randonnée pédestre, marche nordique, VTT, orientation.
- ▶ UC1 : Participation à la vie de la structure.
- ▶ UC2 : Conception d'un projet d'animation de loisir sportif.
- ▶ UC3 : Réalisation d'un projet d'animation de loisir sportif.

<b>Lieu</b>	Littoral et intérieur varois
<b>Durée</b>	163 h (3 x 5 jours)
<b>Dates</b>	Rentrée + 3 modules + certifications : 10 avril 2021   du 26 au 30 avril 2021   du 14 au 18 juin 2021   du 18 au 22 octobre 2021   du 15 au 17 novembre 2021
<b>Tarif</b>	1950 €*
<b>Prérequis</b>	Avoir 16 ans révolus à l'entrée en formation. Être titulaire du PSC1 (Prévention et secours civiques de niveau 1) ou tout diplôme reconnu équivalent par le Ministère de l'Intérieur. Être titulaire d'une attestation de pratique d'activités physiques de loisirs ou de performance dans une même famille et sur une durée minimale de 140 heures dans les 3 dernières années qui précèdent l'inscription. Présenter un certificat médical de non contre-indication à la pratique et à l'animation sportive de moins de trois mois.

### Déjà titulaire d'un CQP ALS ?

L'UC4 "Sport sur Prescription" est inscrite au RNCP depuis 2020. En obtenant cette nouvelle UC, vous disposerez de prérogatives supplémentaires afin d'animer des séances dans le cadre du sport sur prescription pour un public en ALD jusqu'en limitation fonctionnelle modérée. N'hésitez pas à nous contacter pour plus de renseignements.

\*Possibilités de gratuité (voir page 4)

# Se professionnaliser



Éligible CPF

## Certificat de Qualification Professionnelle Animateur de Loisirs Sportifs (CQP ALS) - Option : Activités Gymniques d'Entretien et d'Expression (AGEE)

FORMATION QUALIFIANTE



- ▶ Techniques cardio, techniques douces, renforcement musculaire et techniques d'expression.
- ▶ Connaissance des publics (enfants, adultes, seniors) et de l'environnement.
- ▶ Préparer, animer et encadrer une action d'animation.
- ▶ S'approprier et maîtriser les techniques et les outils de l'activité.

<b>Lieu</b>	<b>Session 1 : Toulon   Session 2 : Est varois</b>
<b>Durée</b>	<b>163 h (5 x 3 jours en week-end)</b>
<b>Dates</b>	<b>Session 1 : 5 février au 28 juillet 2021 Session 2 : 15 octobre 2021 au 22 février 2022</b>
<b>Tarif</b>	<b>1950 €* </b>
<b>Prérequis</b>	<b>Avoir 18 ans au moment de l'entrée en formation, présenter une attestation de pratique d'activités sportives de loisirs ou de performance dans une même famille, d'une durée minimale de 140 heures dans les 3 années qui précèdent l'inscription en formation.</b>

## Formation Préparation mentale des sportifs à destination des encadrants du sport

NOUVEAU

- ▶ Comprendre la préparation mentale et l'intégrer à la préparation globale.
- ▶ Conduire un entretien avec un sportif amateur ou professionnel.
- ▶ Utiliser des techniques de préparation mentale.
- ▶ Construire un accompagnement mental personnalisé.
- ▶ Animer des séances de préparation mentale.

<b>Lieu</b>	<b>Toulon et en distanciel</b>
<b>Durée</b>	<b>150 h</b>
<b>Dates</b>	<b>16 et 17 sept. 2021   30 sept. et 1<sup>er</sup> oct. 2021   14 et 15 oct. 2021   28 et 29 oct. 2021   11 et 12 nov. 2021   25 et 26 nov. 2021</b>
<b>Tarif</b>	<b>2700 €* </b>
<b>Prérequis</b>	<b>Être titulaire d'un diplôme du sport tel que : Diplôme d'État émanant du Ministère des Sports (BPJEPS, DEJEPS, DESJEPS) ; Diplôme Universitaire (Licence 3 a minima) de la filière STAPS ; Titre à finalité professionnelle enregistré au Répertoire National et déposé par une Fédération Sportive Nationale.</b>



## Les outils au service de l'éducateur sportif

### Premiers pas dans l'analyse vidéo

- ▶ Comprendre l'utilité de l'analyse vidéo pour améliorer la performance et la technique du sportif.
- ▶ Les bases de l'analyse vidéo (logiciel gratuit : Kinovea).

<b>Lieu</b>	<b>Maison Départementale des Sports, Toulon</b>
<b>Durée</b>	<b>8 h</b>
<b>Dates</b>	 <b>PRÉSENTIEL : 22 juin 2021   27 octobre 2021 9h-18h</b>
<b>Tarif</b>	<b>80 €* </b>
<b>Prérequis</b>	<b>Avoir un ordinateur portable pour la formation</b>

### Gestion de conflits : comment désamorcer des conflits naissant avec les parents ?

- ▶ Savoir repérer un conflit naissant.
- ▶ Conseils et techniques de gestion et de médiation de conflits.

<b>Lieu</b>	<b>Maison Départementale des Sports, Toulon</b>
<b>Durée</b>	<b>8 h</b>
<b>Dates</b>	 <b>PRÉSENTIEL : 4 mai 2021   5 octobre 2021 9h-18h</b>
<b>Tarif</b>	<b>80 €* </b>
<b>Prérequis</b>	<b>Aucun</b>

\*Possibilités de gratuité (voir page 4)

# Les outils au service de l'éducateur sportif



## La préparation mentale du sportif – 1<sup>er</sup> niveau

- ▶ Intérêt de la préparation mentale pour améliorer la performance du sportif.
- ▶ Outils et techniques pour débiter dans la préparation mentale du sportif.

<b>Lieu</b>	Maison Départementale des Sports, Toulon
<b>Durée</b>	8 h
<b>Dates</b>	 <b>PRÉSENTIEL</b> : 9 avril 2021   10 décembre 2021 9h-18h
<b>Tarif</b>	80 €*
<b>Prérequis</b>	Aucun

## Gestion du stress – Préparation mentale 2<sup>e</sup> niveau

**NOUVEAU**

- ▶ Comprendre le stress et savoir l'évaluer.
- ▶ Utiliser des techniques de développement du stress.
- ▶ Mettre en place un plan d'action personnalisé anti-stress pour la compétition.

<b>Lieu</b>	Maison Départementale des Sports, Toulon
<b>Durée</b>	16 h
<b>Dates</b>	 <b>PRÉSENTIEL</b> : 3 et 4 juin 2021   2 et 3 décembre 2021 9h-18h
<b>Tarif</b>	160 €*
<b>Prérequis</b>	Avoir suivi la formation de niveau 1



## Formations Sport-Santé

### **DIABÈTE** - Sport-Santé 1<sup>er</sup> niveau : prise en charge de personnes souffrant de diabète dans son club

- ▶ Apport de connaissances sur la maladie, caractéristiques des symptômes et d'éventuelles conséquences liées à la pratique des activités physiques et sportives.
- ▶ Techniques et ateliers pratiques pour proposer une reprise d'activité physique.

<b>Lieu</b>	<b>Maison Départementale des Sports, Toulon</b>
<b>Dates</b>	 <b>PRÉSENTIEL</b> : 19 avril 2021   18 octobre 2021 <b>9h-18h</b>
<b>Tarif</b>	<b>80 €* </b>
<b>Prérequis</b>	<b>Aucun</b>

### **CARDIO** - Sport-Santé 1<sup>er</sup> niveau : prise en charge de personnes ayant des problèmes cardiovasculaires dans son club

- ▶ Apport de connaissances sur les maladies, caractéristiques des symptômes et d'éventuelles conséquences liées à la pratique des activités physiques et sportives.
- ▶ Techniques et ateliers pratiques pour proposer une reprise d'activité physique.

<b>Lieu</b>	<b>Maison Départementale des Sports, Toulon</b>
<b>Dates</b>	 <b>PRÉSENTIEL</b> : 15 avril 2021   7 octobre 2021 <b>9h-18h</b>
<b>Tarif</b>	<b>80 €* </b>
<b>Prérequis</b>	<b>Aucun</b>

### **SURPOIDS** - Sport-Santé 1<sup>er</sup> niveau : prise en charge de personnes en surpoids dans son club

- ▶ Apport de connaissances sur les problèmes de surpoids, caractéristiques des symptômes et d'éventuelles conséquences liées à la pratique des activités physiques et sportives.
- ▶ Techniques et ateliers pratiques pour proposer une reprise d'activité physique.

<b>Lieu</b>	<b>Maison Départementale des Sports, Toulon</b>
<b>Dates</b>	 <b>PRÉSENTIEL</b> : 23 avril 2021   20 octobre 2021 <b>9h-18h</b>
<b>Tarif</b>	<b>80 €* </b>
<b>Prérequis</b>	<b>Aucun</b>

\*Possibilités de gratuité (voir page 4)

## Formations Sport-Santé

### **PARKINSON/ ALZHEIMER - Sport-Santé 1<sup>er</sup> niveau : prise en charge de personnes souffrant d'Alzheimer ou Parkinson dans son club**

- ▶ Apport de connaissances sur les 2 pathologies, caractéristiques des symptômes et d'éventuelles conséquences liées à la pratique des activités physiques et sportives.
- ▶ Techniques et ateliers pratiques pour proposer une reprise d'activité physique.

<b>Lieu</b>	<b>Maison Départementale des Sports, Toulon</b>
<b>Dates</b>	 <b>PRÉSENTIEL : 28 avril 2021   19 octobre 2021 9h-18h</b>
<b>Tarif</b>	<b>80 €* </b>
<b>Prérequis</b>	<b>Aucun</b>

### **PNEUMO - Sport-Santé 1<sup>er</sup> niveau : prise en charge de personnes souffrant d'une maladie respiratoire dans son club**

- ▶ Apport de connaissances sur les maladies respiratoires, caractéristiques des symptômes et d'éventuelles conséquences liées à la pratique des activités physiques et sportives.
- ▶ Techniques et ateliers pratiques pour proposer une reprise d'activité physique.

<b>Lieu</b>	<b>Maison Départementale des Sports, Toulon</b>
<b>Dates</b>	 <b>PRÉSENTIEL : 26 avril 2021   8 octobre 2021 9h-18h</b>
<b>Tarif</b>	<b>80 €* </b>
<b>Prérequis</b>	<b>Aucun</b>

### **À savoir**

Le CDOS du Var dispose d'une formation "**Sport sur Prescription**" labellisée par le CNOSF d'une durée de 35h.

Cette formation délivrera les prérogatives à l'encadrement des activités physiques dans le cadre du sport sur prescription (jusqu'aux limitations fonctionnelles modérées).

Attention, pour pouvoir bénéficier de cette formation, votre fédération sportive devra désigner le CDOS du Var comme dispensateur et inclure ce module dans les unités d'enseignements de votre formation fédérale (brevet fédéral, CQP, etc).

N'hésitez pas à nous contacter pour plus de renseignements.

*Ces formations sont strictement réservées à l'usage des associations adhérentes et de leurs membres.*

*Toutes les formations nécessitant une participation aux frais sont calculées sur la base du coût de revient (prix coûtant) du service rendu, lui-même calculé sur la base du budget prévisionnel voté à l'équilibre.*

## Conditions générales

### Inscription

Hormis dans le cas d'une prise en charge par un OPCO, toutes les fiches d'inscription devront être accompagnées du règlement correspondant. Ce montant devra être envoyé par chèque à l'ordre du CDOS Var à l'adresse suivante :

Comité Départemental Olympique  
et Sportif du Var  
Maison des Sports du Var  
Immeuble le Rond-Point  
133 boulevard du Général Brosset  
83200 TOULON

**Une convention de formation vous sera envoyée à la réception de votre fiche d'inscription ET de votre règlement.**

Cette convention de formation fera office de convocation et y seront indiqués les dates, horaires, contenus et adresse de la formation.

### Annulation

Le CDOS Var se réserve le droit d'annuler/ reporter une formation ou de remplacer un formateur. En cas d'annulation de la part du CDOS Var, les personnes inscrites en seront aussitôt informées. Chaque participant pourra alors choisir d'être entièrement remboursé ou de s'inscrire à une autre date. Un participant qui ne pourrait pas assister à un module peut être remplacé (par une personne à statut égal) sans surcoût (sauf en cas de prise en charge par OPCO). En cas de refus de prise en charge par l'OPCO, le CDOS facturera au stagiaire le tarif « bénévole » correspondant affiché dans la plaquette.



### Renseignements et inscriptions

04 94 46 01 92  
acdos@cdos83.fr



### Contact

Laure JARDRI  
Chargée de formation  
cdosvar.laure@cdos83.fr



# Clubs, Éducateurs sportifs,

Vous encadrez des activités physiques adaptées  
au sein d'une section sport santé bien-être  
ou sport santé sur ordonnance ?

# CONTACTEZ LA MAISON SPORT-SANTÉ 83

Déclarez vos activités et  
bénéficiez de tous nos services !



04.94.46.01.92

[contact@maisonsportsante83.fr](mailto:contact@maisonsportsante83.fr)



## Compétences-Sport 83 et le CDOS du Var remercient leurs partenaires :







Organisme de formation



CDOS  
VAR

Organisme de formation  
certifié Qualiopi  
certification des organismes  
de formation selon le référentiel CPS  
RNCQ DR 02



## COMITÉ DÉPARTEMENTAL OLYMPIQUE ET SPORTIF DU VAR

Maison des Sports du Var • Immeuble le Rond-Point  
133 boulevard du Général Brosset • 83200 TOULON  
Tél. : 04 94 46 01 92 • Mél : [acdos@cdos83.fr](mailto:acdos@cdos83.fr)

[www.compétences-sport83.fr](http://www.compétences-sport83.fr)

