



# Comité Départemental Olympique et Sportif du Var

## Sport sur prescription *Programme détaillé de la formation*



### Titre de la formation :

Sport sur prescription

Nouveauté  
2020  
Sur demande

### Personnes concernées :

Cette formation s'adresse aux bénévoles et salariés d'associations sportives. A toutes les personnes chargées de l'animation, de l'encadrement sportif et du suivi des questions de santé au sein d'une association sportive.

### Prérequis :

Etre titulaire :

D'un diplôme fédéral (encadrant bénévole) ou d'un Certificat de qualification Professionnelle ou d'un titre à finalité professionnelle ou d'un diplôme d'Etat.

### Les objectifs :

- Connaître les caractéristiques des principales ALD (Affection Longue Durée), les différentes catégories de prévention et les contextes règlementaires du Sport Santé.
- Etre capable de mener des tests d'évaluation de condition physique sur des personnes souffrant d'ALD.
- Comprendre la méthodologie d'organisation et d'évaluation d'une séance d'APS Adaptée.



### Comité Départemental Olympique et Sportif du Var

Maison Départementale des Sports du Var - 133 boulevard Général Brosset 83200 Toulon

Tel : 04 94 46 01 92 - Email : [acdos@cdos83.fr](mailto:acdos@cdos83.fr) - [www.cdos83.fr](http://www.cdos83.fr)

N° OF : 93 83 04 053 83 (Ne vaut pas agrément de l'Etat)



## Le contenu de la formation :

---

- Contexte règlementaire - Environnement du Sport Santé - Recommandations nationales et internationales.
- Prévention primaire - secondaire - tertiaire / cadre d'intervention de l'éducateur sportif "sport sur prescription".
- Sociologie du public "inactif" - Le public souffrant d'ALD.
- Les différents tests d'évaluation de la motivation : Echelle de fatigue de Pichot - Test de Rosenberg - Test EMAPS.
- Tests d'évaluation de l'activité physique : test de marche 6mn - test debout-assis - test genou flexion - test flexion du tronc avant - test d'équilibre.
- Méthodologie de conception d'une séance d'APA.
- Repérer, évaluer et adapter une séance en fonction de problématiques repérées - Possibilités d'adaptation d'une séance en fonction des problématiques détectées.
- Pratique : mettre en place une séance d'APA adaptée à une pathologie tirée au sort + évaluation de la séance.
- Mise à jour du référentiel du PSC 1 - Conduites à tenir et gestion du groupe en cas d'urgence - Etablissement d'un plan de secours.
- Diabète et obésité : prise en compte des pathologies (origines, symptômes, facteurs de risques, etc.).
- Cancers et maladies respiratoires : prise en compte des pathologies (origines, symptômes, facteurs de risques, etc.).
- Maladies cardiovasculaires et maladies de l'appareil locomoteur : prise en compte des pathologies (origines, symptômes, facteurs de risques, etc.).

## Le déroulement de la formation :

---

- Durée de la formation : 35h00.
- Durée d'une journée de formation : de 09h00 à 12h00 et de 13h00 à 18h00.
- Lieu : Maison des Sports – 83200 TOULON.
- Nombre de stagiaires : 15 maxi.
- Coût pédagogique : 1050,00€ pour les stagiaires bénéficiant d'une prise en charge\*.  
400,00€ pour ceux ne bénéficiant d'aucune prise en charge.

*(\*) possibilité de prise en charge pour les salariés et bénévoles : Compte Personnel de Formation (CPF), Plan Conventionnel, Plan de Développement des Compétences, TPM...*

## La Méthode pédagogique :

---

- Cette formation est validée par la délivrance d'une attestation de formation aux participants qui auront suivi avec assiduité la totalité de la formation.



### Comité Départemental Olympique et Sportif du Var

Maison Départementale des Sports du Var - 133 boulevard Général Brosset 83200 Toulon

Tel : 04 94 46 01 92 - Email : [acdoss@cdos83.fr](mailto:acdoss@cdos83.fr) - [www.cdos83.fr](http://www.cdos83.fr)

N° OF : 93 83 04 053 83 (Ne vaut pas agrément de l'Etat)



- Chaque module sera animé de manière interactive avec une vidéo-projection et beaucoup d'échanges. Des ateliers pratiques et des mises en situation seront aussi mis en place.
- Il sera fourni pour chaque module des documents supports.

### Suivi et évaluation :

---

- Le stagiaire signe une feuille de présence pour chaque ½ journée de formation.
- Chaque stagiaire reçoit une attestation de formation.
- Chaque module donne lieu à une évaluation grâce aux exercices pratiques mis en place.

### Accessibilité :

---

Possible à tous type de handicap avec un accompagnement spécifique

### Délai d'accès :

---

Formation avec certification : sur demande d'une Fédération Sportive

Formation sans certification : nous contacter

### Formateurs :

---

- Educateurs sportifs APAS.
- Conseiller technique CDOS Var.
- Médecins spécialistes et experts Sport-Santé.



## Comité Départemental Olympique et Sportif du Var

Maison Départementale des Sports du Var - 133 boulevard Général Brosset 83200 Toulon

Tel : 04 94 46 01 92 - Email : [acdoss@cdos83.fr](mailto:acdoss@cdos83.fr) - [www.cdos83.fr](http://www.cdos83.fr)

N° OF : 93 83 04 053 83 (Ne vaut pas agrément de l'Etat)

