

## PRESENTATION DE LA FORMATION

La formation « **Intervenant Sport Santé Prescri'Forme** » a été conçue par l'équipe technique régionale sport santé bien-être de la délégation régionale académique, à la jeunesse à l'engagement et aux sports (DRAJES) d'Île-de-France.

Il s'agit d'une **formation généraliste complémentaire sport santé** destinée aux professionnels de l'encadrement des activités physiques.

### Prérequis :

1/ **Cette formation est destinée aux personnes titulaires d'un diplôme d'Etat** de la branche sport mentionné dans l'article L212-2 du code du sport : BPJEPS, DE 1er et 2ème degré, DEJEPS, DESJEPS, CQP et/ou titres à finalité professionnelle (inscrits sur l'arrêté du 19/07/2019).

Cet article précise : « Seuls peuvent, contre rémunération, [...] encadrer une activité physique ou sportive [...] les titulaires d'un diplôme, titre à finalité professionnelle ou certificat de qualification : **Garantissant la compétence de son titulaire en matière de sécurité des pratiquants et des tiers dans l'activité considérée** ».

Considérant que dans le cadre de la formation initiale des candidats, **les précautions particulières à respecter pour enseigner des activités physiques adaptées à des personnes porteuses d'affections de longue durée n'ont pas été enseignées**, cette formation vise à combler ce manque.

L'objectif de cette formation est donc de **compléter et d'actualiser les connaissances** des candidats, **pour une plus grande sécurisation de la pratique**.

2/ **Avoir un projet d'encadrement ou de développement du sport santé.**

3/ **Être titulaire d'une attestation de formation aux premiers secours (PSC1).**

Cette formation peut, **au cas par cas**, être également ouverte à des personnes intervenant à titre bénévole dans le domaine du sport ou dans le domaine de la santé et en particulier en direction de personnels de santé (médecins, pharmaciens, kinésithérapeutes, ergothérapeutes, infirmiers...).

## Objectifs

Savoir encadrer et adapter la pratique d'activités physiques et sportives destinées à l'amélioration de la santé de personnes porteuses ou non de pathologies chroniques, avec ou sans prescription médicale, dans un cadre sécurisé selon les dernières données de la science.

### Objectifs détaillés :

**Être capable d'encourager l'adoption de comportements favorables à la santé.**

**Connaître les caractéristiques générales des principales pathologies chroniques** et pour chacune d'entre elles, quelles recommandations d'APSA.

**Connaître la réglementation** concernant la pratique d'APSA. Connaître les spécificités du dispositif régional Prescri'forme.

**Mettre en œuvre une évaluation initiale** de la situation de la personne par des entretiens et questionnaires spécifiques simples et validés en incluant :

- des évaluations fonctionnelles propres à la pratique physique envisagée,
- l'identification des freins, des ressources individuelles et des capacités de la personne à s'engager dans une pratique autonome,

**Concevoir une séance d'APSA** en suscitant la participation et l'adhésion de la part de la personne.

**Concevoir et mettre en œuvre un programme** : animer les séances d'APSA ; évaluer la pratique et ses progrès ; soutenir la motivation du patient ; détecter les signes d'intolérance lors des séances et transmettre les informations pertinentes au prescripteur (médecin...) dans des délais adaptés à la situation.

**Evaluer à moyen terme les bénéfices attendus** du programme : établir un bilan simple et pertinent pour les prescripteurs et le pratiquant, établir un dialogue entre les encadrants selon une périodicité adaptée aux besoins du participant au programme sport-santé.

**Savoir réagir face à un accident** au cours de la pratique en mobilisant les connaissances et les compétences nécessaires à l'exécution conforme aux recommandations des gestes de premiers secours destinés à préserver l'intégrité physique d'une victime en attendant l'arrivée des secours organisés (attestation PSC I).

**Savoir utiliser le système d'information Prescriforme.fr**

## Contenu de la formation

### Connaissances :

Les facteurs de risque, signes d'apparition, évolution, traitements, complications et les recommandations et principales contre-indications d'APSA pour les principaux états physiologiques (grossesse, seniors) et pathologies chroniques relevant d'une mise à l'APSA comme moyen préventif ou thérapeutique (surpoids et obésité, diabètes 1 et 2, hypertension, maladies cardio-vasculaires, cancer, BPCO, asthme, ostéoporose, arthrose, polyarthrite, fibromyalgie, épilepsie, Parkinson, Sclérose en plaque, Alzheimer et troubles psychiatriques).

Les méthodes et outils pour proposer un parcours de santé ou de soins co-construits avec le patient comprenant des APSA adaptées aux besoins de santé, aux aptitudes et aux attentes de la personne ou du patient à mettre à l'APSA (questionnaires, mesures, tests d'évaluation de la motivation, du mode de vie, des aptitudes énergétiques et motrices).

Les conduites à tenir pour une sécurisation optimale des pratiques d'APSA selon les pathologies et conduites à tenir en cas d'incident en cours de pratique.

La réglementation de la pratique d'APSA.

Les spécificités du dispositif Prescri'forme.

### Compétences :

Prendre en charge une personne sédentaire pour définir avec elle ses besoins de santé et ses attentes de pratiques d'APSA plaisir et bien-être.

Programmer une séance d'APSA, selon sa spécialité sportive, pour l'adapter au besoin de santé, aptitudes, facteurs de risque et attentes du « futur » pratiquant.

Suivre les effets des APSA sur l'évolution des aptitudes à l'aide de tests et épreuves validés pour adapter le contenu de l'APSA et continuer à la sécuriser.

## Moyens et méthodes pédagogiques

**Formation en Distanciel (E- learning)** : le temps à consacrer est d'au minimum de 40 heures.

Les diaporamas et textes de la formation à distance sont mis sur la plate-forme de formation à distance **cdos93-e-learning.fr** Les identifiants de connexion vous seront envoyés dès réception du dossier d'inscription complet et le règlement reçu.

Les 4 modules de formation seront à étudier et à valider par questionnaires, avant la session en présentiel (le temps passé sera enregistré et visualisable sur votre « Profil personnel »).

**Formation en Présentiel (ateliers pratiques) :**

**2 journées de 7h00 après la validation des 4 modules d'E-Learning**

**et en fonction des consignes sanitaires.**

**Samedi 2 octobre et dimanche 3 octobre de 9h à 18h**

**CDOS 93, 32 rue Delizy - Hall 2, 93694 Pantin Cedex**

La formation/contrôle des connaissances en présentiel sera axée sur l'apprentissage, l'approfondissement des connaissances, les ateliers et mises en situation pratiques. Les cours seront dispensés par un médecin, 1 éducateur sportif. Les outils utilisés seront : la projection de power points commentés, des mises en situations concrètes (ateliers pratiques, jeux de rôle, restitution) par petits groupes.

Un Quizz d'évaluation des connaissances, composé de QCM, aura lieu en début et en fin de formation.

Un bref exposé écrit d'un projet d'action « sport-santé » concret et pratique pour votre club, votre association ou votre structure vous sera demandé.

Les supports PowerPoint présentés et les documents vidéo utilisés pendant les journées de formation en présentiel seront mis à disposition des participants sur la plate-forme du site et accessibles avec votre identifiant et mot de passe.

## Validation de la formation et attestations

La présence à l'ensemble de la formation et du temps en distanciel permet aux organisateurs de délivrer une **attestation de formation**.

Le résultat des acquis y sera mentionné.

Les critères d'évaluations porteront sur :

- La réussite aux Quizz ou QCM (Moyenne)
- L'absence de comportement jugé à risque lors des jeux de rôles

### Reconnaissance de la formation :

La formation est avant tout destinée à renforcer les compétences en termes d'adaptation des pratiques pour garantir aux pratiquants sécurité et efficacité passant par un accompagnement motivationnel.

Déposée par l'ensemble des CDOS d'IDF, cette formation a été reconnue, par la commission médicale du CNOSF comme répondant aux conditions fixées par le **Décret no 2016-1990 du 30 décembre 2016 relatif aux conditions de dispensation de l'activité physique adaptée prescrite par le médecin traitant à des patients atteints d'une affection de longue durée**, lors de l'étude de l'offre des formations fédérales et des CDOS.

**L'attestation de validation de la formation** est un des moyens de justifier sa compétence pour l'encadrement des APSA pour les possesseurs d'un diplôme d'état sans formation initiale « sport santé », ni expérience ni formation complémentaire reconnue dans le sport santé. Elle permet donc de justifier la compétence\* de l'éducateur qui lui permet de d'inscrire son club sur le site « [prescriforme.fr](http://prescriforme.fr) » et d'apparaître sur la carte en tant que club "prescri'forme", gage pour les prescripteurs, d'une meilleure sécurité et d'une optimisation de l'activité physique et sportive adaptée en faveur de la santé lors de la mise en œuvre de la prescription d'AP.

\*Cette compétence peut être justifiée par la validation d'autres formations ou expériences dans le cadre du sport sur ordonnance.

## Informations complémentaires

### Coût de la formation :

150€ pour les bénévoles / 250€ pour les professionnels des associations / 500€ pour les professionnels des collectivités

### Inscription :

Après avoir renseigné votre inscription via :

<https://framaforms.org/formation-sport-sante-prescriforme-cdos-93-1626784911>

veuillez transmettre par mail à [damien.richard@cdos93.org](mailto:damien.richard@cdos93.org) :

- Copie du diplôme d'encadrement sportif
- Copie de l'attestation PSC1 de moins de 2 ans
- Projet d'encadrement ou de développement sport santé

Après validation du dossier et réception du paiement vous obtiendrez vos codes de connexion à la plateforme d'e-learning du CDOS 93 <https://cdos93-e-learning.fr> pour débuter la formation.

Rappel : la partie présentielle est conditionnée à la validation des modules à distance.

### Pour plus de renseignements :

**CDOS 93** : Damien RICHARD – 06.04.59.29.82- [damien.richard@cdos93.org](mailto:damien.richard@cdos93.org)