



# FORMATION SANTÉ BIEN-ÊTRE NIVEAU 1

## OFFICE MUNICIPAL DES SPORTS ET DE L'ÉDUCATION POPULAIRE DE SAINT-PAUL ORGANISME DE FORMATION

165, bvd du front de mer - 97460 Saint-Paul  
formations@oms-saintpaul.re | 0262 45 91 96 | www.oms-saintpaul.re

N° SIRET : 509 658 258 00025 | NAF : 9319Z

Déclaration d'activité enregistrée sous le n° 04973156097 auprès du Préfet de la Réunion. Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat



## ACCOMPAGNER LA PROFESSIONNALISATION DES ACTEURS ASSOCIATIFS

En tant que Point d'Accueil à la Vie Associative - Point d'Appui au Numérique Associatif (PAVA-PANA) et Maison Sport Santé labellisé par l'Etat à La Réunion, l'Office Municipal des Sports et de l'Education Populaire de Saint-Paul a pour mission d'accueillir, d'informer, d'orienter et d'accompagner l'ensemble des personnes portant un projet associatif et sportif.

Véritable structure de proximité, notre expertise dans le secteur de la gestion associative et dans celui du Sport Santé Bien-Être nous ont permis d'élaborer un catalogue de formation en phase avec les réalités sociales, économiques et sportives du territoire.

## NOS MISSIONS

### Accueillir

En mettant à disposition un espace de travail aux dirigeants bénévoles et salariés d'associations ainsi qu'aux porteurs de projets.

### Informer

En délivrant un premier niveau d'information et en mettant à disposition un ensemble de guides pratiques et revues spécialisées.

### Orienter

Vers un réseau de partenaires et de dispositifs de confiance.

### Accompagner

Au travers nos actions et dispositifs spécifiques :

- nos services et aides aux associations sportives saint-pauloises ;
- notre dispositif d'ingénierie administrative et financière mutualisé au service des associations du TCO (PAVA-PANA et Club des 5) ;
- notre incubateur de projets dédié à l'Economie Sociale et Solidaire (OMS SOCIAL LAB) ;
- nos actions Sport Santé Bien-Être sur la commune de Saint-Paul (Sport sur Ordonnance et Sport option Santé +)
- nos actions de formations

# FORMATION SPORT SANTÉ BIEN-ÊTRE, NIVEAU 1

## SOMMAIRE

01 - Objectifs de la formation	.....	page 1
02 - Compétences visées	.....	page 2
03 - Programme et rythme de la formation	.....	page 3
04 - Evaluation et moyen pédagogique	.....	page 4
05 - Public et pré-requis	.....	page 5
07 - Informations pratiques	.....	page 6



# FORMATION SPORT SANTÉ BIEN-ÊTRE, NIVEAU 1

## 01. OBJECTIFS DE LA FORMATION

**Les objectifs de cette formation sont de développer l'offre « Sport Santé » sur le territoire réunionnais, et de promouvoir l'Activité Physique (AP) pour tous.**

Il s'agit plus précisément, de proposer un contenu de formation permettant le maintien, le renforcement et/ou l'acquisition de nouvelles compétences dans le domaine du Sport Santé Bien-Être pour des acteurs du Sport souhaitant encadrer un public dit de niveau 1 :

**public pouvant bénéficier d'une pratique d'activité physique de type « loisir » en l'absence de contre-indication médicale (certificat médical d'absence de contre-indication délivré par le médecin traitant).**

L'enjeu de ce niveau de formation est de permettre aux futurs intervenants de maintenir et/ou compléter leur formation initiale en s'imprégnant de la culture du Sport Santé :  
**promouvoir la pratique d'une AP régulière (recommandation nationale) par une approche centrée sur les bienfaits de l'AP, la recherche de leviers motivationnels et d'accompagnement individualisé.**

Ce niveau de formation s'apparente à un tronc commun qui est un passage obligatoire pour accéder à la formation de niveau 2.



# FORMATION

## SPORT SANTÉ BIEN-ÊTRE, NIVEAU 1

### 02. COMPÉTENCES VISÉES

#### Compétences relationnelles :

→ Etre capable d'adopter une posture professionnelle en Sport Santé, en prenant en compte le pratiquant dans sa globalité.

#### Compétences bio-psycho-sociales :

→ Favoriser la transmission de messages de promotion de la santé en lien avec le sport mais également avec d'autres thématiques de santé.

→ Comprendre les bienfaits et méfaits de l'activité physique sur la santé, l'impact de l'inactivité physique et de la sédentarité et savoir les relayer.

→ Connaître les bases de la diététique adaptée à l'effort et capacité à conseiller dans la limite de ses compétences.

→ D'identifier les facteurs de risques cardio vasculaire (hypertension artérielle, surpoids/obésité, tabac/ alcool, ...) et les principales Affections de Longue Durée invalidantes à La Réunion.

→ Proposer une activité physique encadrée et sécuritaire, le cas échéant, savoir réagir par une conduite à tenir adaptée à une situation à risque lors de la pratique.

→ Connaître les caractéristiques, besoins, potentialités et fragilités des publics spécifiques (enfants/adolescents/seniors/femmes enceintes/...).

→ Etre sensibilisé sur la prévention du dopage et des conduites dopantes dans le Sport.

#### Compétences organisationnelles et méthodologiques :

→ Connaître le paysage local et national en promotion de la Santé et en Sport Santé Bien Etre (acteurs, structures, partenaires, plans et programmes),

→ S'inscrire dans une méthodologie de développement d'une offre de Sport Santé incluant un volet évaluatif

→ Construire une séance type Sport Santé incluant les principales étapes chronologiques de la séance (échauffement, activité, étirement).



# FORMATION

## SPORT SANTÉ BIEN-ÊTRE, NIVEAU 1

### 03. PROGRAMME ET RYTHME DE LA FORMATION

#### 01 - Aspects réglementaires et institutionnels du Sport Santé :

→ **Module 1 | 4h00** : Santé publique, sport santé bien-être, promotion de la santé, paysage et partenaires en santé (à l'échelon national et régional).

#### 02 - Sensibilisation aux pathologies et risques liés à la sédentarité :

→ **Module 2 | 4h00** : Bénéfices/risques de la sédentarité et de la pratique physique.

→ **Module 3 | 4h00** : Les pathologies fréquentes à La Réunion et les facteurs de risques.

#### 03 - Connaissance des activités physiques et sportives :

→ **Module 4 | 2h00** : Les freins et leviers motivationnels / Entretien qualitatif et relation de confiance.

→ **Module 5 | 6h00** : Module d'ingénierie de projet et de séance sport santé (préparation, gestion, évaluation de séance).

→ **Module 6 | 8h00** : Etudes de cas et mises en situations.

#### 04 - Secourisme et prévention :

→ **Module 7 | 6h00** : Conduites à tenir en cas de complication pendant l'activité.

#### 05 - Construire, se projeter et s'engager pour développer des actions Sport Santé :

→ **Module 8 | 4h00** : Le projet sport santé.

#### Module optionnel

→ **Stage d'observation** avec un Enseignant en Activités Physiques Adaptées Santé (EAPAS)



# FORMATION

## SPORT SANTÉ BIEN-ÊTRE, NIVEAU 1

### 04. ÉVALUATION DE LA FORMATION

#### 01 - Savoir Etre

- Assiduité
- Bienveillance
- Motivation

#### 02 - Savoir Faire :

- Epreuves pratiques (secourisme et encadrement sport santé)

#### 03 - Connaissances

- Epreuve écrite
- Entretien oral d'évaluation entre le projet initial et le projet présenté

### 04. MOYENS PÉDAGOGIQUES UTILISÉS

**Notre méthode pédagogique est dite "active".**

Ce type de pédagogie part du principe que **c'est en faisant que l'on apprend.**

#### **Nos intervenants s'appuient sur :**

- une base documentaire et des supports de présentation interactifs ;
- des outils pratiques transmis aux participants ;
- des apports méthodologique illustrés par des cas concrets et des mises en pratique.



# FORMATION

## SPORT SANTÉ BIEN-ÊTRE, NIVEAU 1

### 05. PUBLIC

→ Tout adulte souhaitant encadrer une activité Sport Santé.

### 05. PRÉ-REQUIS

- avoir + 18 ans
- Casier judiciaire vierge
- Carte professionnelle
- PSC1 (validité de moins de 5 ans)
- Certificat d'absence de contre-indication à la pratique et à l'encadrement d'activités physiques et sportives
- Lettre de motivation
- Avoir comme projet professionnel le développement du Sport Santé,

### Niveau de diplôme exigé :

#### Diplômes Jeunesse et Sports

→ *Diplômes sportifs, ouvrant droit à des prérogatives d'exercice.*

#### Fonctions publiques

→ *Fonctionnaires et militaires dans l'exercice de leurs fonctions (L 212-3).*

#### Branche Sport

→ *Titre à finalité professionnelle (TFP) ou Certificat de qualification professionnelle (CQP).*

#### Diplômes STAPS

→ *Diplômes ouvrant droit à des prérogatives d'exercice.*

#### Fédérations sportives

→ *Titre ou certification ouvrant droit à des prérogatives d'exercice non professionnel.*

#### Bénévolat

→ *Diplôme fédéral pour les bénévoles permettant l'encadrement en autonomie.*

#### Note :

Certaines fédérations sportives proposent aujourd'hui des formations spécifiques en santé (basket santé, aqua santé, ...). Les professionnels disposant d'une telle formation font partie intégrante du dispositif SSBE. Néanmoins, dans un souci de cohérence et de développement d'une culture partagée en SSBE à La Réunion, tout professionnel souhaitant encadrer une offre sport santé et accéder au label SSBE régional devra suivre cette formation de niveau 1 et attester de l'acquisition des compétences requises par le présent référentiel.





# FORMATION SPORT SANTÉ BIEN-ÊTRE, NIVEAU 1

## 06. INFORMATIONS PRATIQUES

### 01 - Lieu de la formation

Cette formation est proposée en mix présentiel/distanciel.

→ Présentiel : en fonction des disponibilités

→ Distanciel : via l'application ZOOM

### 02 - Durée

→ 38 heures réparties plusieurs journées (ou 1/2 journées)

→ 1 heure de passage devant le jury d'évaluation

→ durée du stage à définir en fonction du projet du participant

### 03 - Coût de la formation

→ Sur devis

### 04 - Inscriptions

→ Sur dossier (disponible en annexe)

→ Session limitée à 15 participants maximum

**CALENDRIER ET DOSSIER D'INSCRIPTION DISPONIBLES SUR  
FORMATIONS@OMS-SAINTPAUL.RE**

## OFFICE MUNICIPAL DES SPORTS ET DE L'EDUCATION POPULAIRE DE SAINT-PAUL ORGANISME DE FORMATION

165, bvd du front de mer - 97460 Saint-Paul  
formations@oms-saintpaul.re | 0262 45 91 96 | www.oms-saintpaul.re

N° SIRET : 509 658 258 00025 | NAF : 9319Z

Déclaration d'activité enregistrée sous le n° 04973156097 auprès du Préfet de la Réunion. Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat