



FORMATION SANTÉ BIEN-ÊTRE NIVEAU 1

Agrément du 27 novembre 2018 délivré par la DRAJES Réunion et l'ARS OI.

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

Agrément du 27 novembre 2018 délivré par la DRAJES Réunion et l'ARS OI.

SOMMAIRE

Objectifs et débouchés de la formation page 1
Positionnement et accessibilité pages 2 - 3
Contenu de la formation pages 4 - 5
Moyens pédagogiques et évaluation pages 5 - 6
Rythme de la formation page 7
Coût de la formation - informations pratiques page 8



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

FORMATION

SPORT SANTÉ BIEN-ÊTRE, NIVEAU 1

Agrément du 27 novembre 2018 délivré par la DRAJES Réunion et l'ARS OI.

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 Sport Santé Bien-Être de niveau 2.

DÉBOUCHÉS POSSIBLES

En complément de sa formation professionnelle initiale, le/la stagiaire attestant du niveau 1 de la formation Sport Santé Bien-Être est amené(e) à être employé(e) notamment parmi les structures suivantes :

- collectivité territoriale ;
- association sportive ;
- organisme de vacances ;
- salle de remise en forme ;
- activité libérale.



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

FORMATION

SPORT SANTÉ BIEN-ÊTRE, NIVEAU 1

Agrément du 27 novembre 2018 délivré par la DRAJES Réunion et l'ARS OI.

EXIGENCE PRÉALABLES ET CONDITIONS D'ACCÈS À LA FORMATION

- avoir + 18 ans
- Casier judiciaire vierge
- Carte professionnelle
- PSC1 (validité de moins de 3 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

Agrément du 27 novembre 2018 délivré par la DRAJES Réunion et l'ARS OI.

ACCESSIBILITÉ AUX PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP

Cette formation est accessible aux personnes en situation de handicap.

Toute demande fera l'objet d'une étude personnalisée avec le référent handicap de notre organisme de formation :

Pierre MERCADER : 0262 45 91 96 - formations@oms-saintpaul.re

POSITIONNEMENT DU STAGIAIRE

Un temps d'échange avec le coordonnateur de la formation en amont de l'inscription permettra au futur stagiaire de s'assurer que le contenu de la formation correspond bien à son projet professionnel et ses aspirations personnelles.

TAUX DE SATISFACTION

Taux de réussite 2019 : **88%**

Taux de satisfaction 2019 : **99%**



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

FORMATION

SPORT SANTÉ BIEN-ÊTRE, NIVEAU 1

Agrément du 27 novembre 2018 délivré par la DRAJES Réunion et l'ARS OI.

CONTENU DE LA FORMATION

La formation SSBE, niveau 1 s'organise autour de 5 blocs de compétences :

Bloc 01 : Les aspects réglementaires et institutionnels du Sport Santé

- Être capable de véhiculer des messages de promotion de la Santé et plus particulièrement ceux en lien avec le Sport
- Connaître les stratégies locales et nationales de promotion de la Santé et en Sport Santé Bien-Être (acteurs, structures, partenaires, plan et programmes)

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

- Comprendre les bienfaits et méfaits de l'activité physique sur la Santé, l'impact de l'inactivité physique et de la sédentarité et être en mesure de les relayer
- Connaître les bases de la diététique adaptée à l'effort et capacité à conseiller dans la limite de ses compétences
- Connaître les caractéristiques, besoins, potentialités et fragilités des publics spécifiques (enfants/adolescents/seniors/femmes enceintes/...)
- Savoir identifier les facteurs de risques cardio vasculaire (hypertension artérielle, surpoids/obésité, tabac/alcool, ...) et les principales Affections de Longue Durée (ALD) invalidantes à La Réunion

Bloc 03 - Connaissance des activités physiques et sportives :

- Être capable d'adopter une posture professionnelle en Sport Santé, en prenant en compte le pratiquant dans sa globalité
- 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).
- 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,



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

FORMATION

SPORT SANTÉ BIEN-ÊTRE, NIVEAU 1

Agrément du 27 novembre 2018 délivré par la DRAJES Réunion et l'ARS OI.

CONTENU DE LA FORMATION (SUITE)

Bloc 04 - Secourisme et prévention :

- Savoir détecter les signes d'alerte obligeant l'arrêt de l'effort
- Être capable de réagir face à la détection de signes d'alerte
- Avoir une méthodologie de communication à suivre en cas de détection de signes d'alerte

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

- Rédiger un projet Sport Santé en fonction du cahier des charges du label SSBE régional
- Savoir communiquer et valoriser un projet Sport Santé

MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

Le nombre de stagiaires par session de formation est compris entre 8 et 15 personnes. La présence des stagiaires en formation est obligatoire durant tout le long de la formation.

Notre méthode pédagogique est dite "active".

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

Nous favorisons donc la mise en pratique et l'interactivité pour transmission des connaissances.

Nos intervenants s'appuient sur :

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

Matériels et équipement :

Nous utilisons des salles de formation de qualité disposant toutes d'une connexion WIFI. Les cas pratique sont réalisés dans une infrastructure sportive.

Chaque stagiaire bénéficie d'un accès une plateforme dématérialisée (type google drive) afin d'accéder aux ressources documentaires et outils pratiques mis à sa disposition.



FORMATION

SPORT SANTÉ BIEN-ÊTRE, NIVEAU 1

Agrément du 27 novembre 2018 délivré par la DRAJES Réunion et l'ARS OI.

ÉVALUATION DE LA FORMATION

Pour valider cette formation les stagiaires devront répondre aux trois critères suivants :

- l'assiduité à la formation
- la réalisation d'un dossier
- un entretien oral

L'évaluation de fin de formation s'appuie sur la transmission d'un dossier personnel explicitant la conception, la mise en œuvre et la réalisation d'un projet Sport Santé. Ce document constitue le support de l'entretien oral d'une durée de 20 minutes permettant de vérifier l'acquisition des connaissances et des compétences.

Déroulé de l'entretien oral

- une présentation orale du projet Sport Santé (10 minutes au maximum)
- échange autour du projet Sport Santé (5 minutes au maximum)
- une question de connaissance portant sur l'un des modules suivis par le stagiaire est tirée au sort (5 minutes au maximum)

ATTESTATION DE LA FORMATION

Les stagiaires réunissant l'ensemble des connaissances et des compétences visées par cette formation se verront attribuer **une attestation de formation reconnue par la DRAJES de La Réunion et l'Agence Régionale de Santé de l'Océan Indien.**

Cette attestation ouvre droit - sous réserve de respecter les autres conditions requises - à l'obtention du label Sport Santé Bien-Être régional de niveau 1.

En savoir plus sur le label SSBE
reunion.drjcs.gouv.fr/spip.php?article817



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

FORMATION

SPORT SANTÉ BIEN-ÊTRE, NIVEAU 1

Agrément du 27 novembre 2018 délivré par la DRAJES Réunion et l'ARS OI.

RYTHME DE LA FORMATION

Bloc 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).

Bloc 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.

Bloc 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.

Bloc 04 - Secourisme et prévention :

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

Bloc 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)



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

FORMATION

SPORT SANTÉ BIEN-ÊTRE, NIVEAU 1

Agrément du 27 novembre 2018 délivré par la DRAJES Réunion et l'ARS OI.

COÛT DE LA FORMATION

Frais d'inscription

Pour l'ensemble des stagiaires : **30 € (non remboursables)**

Frais pédagogiques

→ **38 heures x 10€ = 380€ par stagiaire**

INFORMATIONS PRATIQUES

Lieu de la formation

Cette formation est proposée en mix présentiel/distanciel.

→ Présentiel : en fonction des disponibilités

→ Distanciel : via l'application ZOOM

Durée

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

→ 20 minutes d'entretien oral

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

Inscriptions

→ Sur dossier (oms-saintpaul.re/services-associations/nos-offres-de-formations/)

→ Session limitée à 15 participants maximum

L'inscription sera enregistrée par nos services dès réception du dossier complet et au plus tard le jour de la clôture des inscriptions après règlement des frais administratifs.

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

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