

## Référentiel de formation

### **Sport santé**

#### **Sur prescription médicale**

Formation reconnue par l'arrêté du 08 novembre 2018 relatif à la liste des certifications fédérales autorisant la dispensation d'activité physique adaptée prescrite par le médecin traitant à des patients atteints d'une affection de longue durée.

## Introduction

Le diplôme fédéral sous réserve de réussite aux attendus des épreuves de certification, permet l'obtention du **module complémentaire « Activités Physiques Sur Prescriptions Médicales » pour les titulaires d'un CQP** éligible à cette mention.

**Durée de la Formation :** 35,00 h - 5,00 jour(s)

### Public visé :

Animateur-riche sportif-ve professionnel-le, Animateur-riche sportif-ve bénévole

### Prérequis :

Être âgé de 18 ans révolus à l'entrée en formation

Encadrer des séances sportives, en tant qu'animateur(trice), à titre professionnel et /ou bénévole Etre titulaire d'un diplôme fédéral et/ou d'un diplôme professionnel du champs de l'animation sportive

### Objectifs de l'action de formation :

**Finalité de la formation :** La formation Sport-Santé, s'adresse à toute personne (professionnelle ou bénévole) souhaitant développer ses compétences pour intervenir auprès de personnes « en difficulté de santé » et/ou proposer des activités adaptées aux limites fonctionnelles de leurs pratiquants (outils, méthodes, enseignements)

### Objectifs :

- Développer et perfectionner les compétences des animateurs pour :
- Identifier l'environnement sport santé, les orientations politiques nationales et territoriales, les actions impulsées par l'état
- Assurer l'animation en toute sécurité
- Evaluer pour s'adapter aux capacités fonctionnelles des pratiquants
- Organiser des activités pour un public fragilisé
- Identifier les pathologies et leurs répercussions psycho-sociologiques
- Choisir une activité adaptée

**Nature de l'action (article L.6313-CT) :** L'action suivie est une action de formation

### Contenu de la formation :

- L'environnement socio-politique et fédéral du sport-santé
- Sport Santé, sédentarité et dispositif « Sport sur Ordonnance »
- Le rôle de l'animateur Sport Santé
- Rappel sur les signes d'alerte et les gestes de premiers secours
- Objectifs et analyse des tests d'évaluation des capacités fonctionnelles du pratiquant
- Publics fragilisés : les notions de capacité/d'incapacité
- Caractéristiques des pathologies et leur impact physique et psychologique
- Conception et animation d'une séance adaptée Sport Santé

### Les moyens d'encadrement :

Les formateurs sont tous des formateurs expérimentés, des APA toujours en activités auprès de publics en difficultés de santé, des professionnels sur secteur médical et paramédical.

### Moyens pédagogiques utilisés :

- Apports théoriques
  - Interventions de professionnels de santé
- Pratique /mises en situation d'animation (tests de capacités, animation de séances...)
- Observations de séances avec publics fragilisés
  - Travaux en sous-groupe et/ou travaux individuels
  - Echanges / témoignages

### Accueil des personnes en situation de handicap :

Accueil personnalisé après contact et étude avec l'organisme de formation

**Moyens techniques utilisés :**

Salles de cours, vidéo-projecteur, supports visuels, papiers (brochures), matériels pédagogiques

**Moyens permettant de suivre l'exécution de l'action et d'en apprécier les résultats :**

**Déroulement :**

- 5 jours : 35 heures en organisme de formation (7h/jour)
- Horaires de formation : 9h – 17h (sous réserve de modifications)
- En présentiel et en distanciel

**Moyens d'évaluation des compétences acquises :**

- Restitutions des travaux de groupe et individuel sur la notion du Sport Santé
- Mise en place et analyse des tests de « capacités fonctionnelles » définis par le sport santé
- Etude de cas liés à l'accueil des publics fragilisés (notion de sécurité)
- Animations/analyses de séances adaptées à un public « en difficulté de santé »

**Epreuves de certification :**

- questions/réponses sur l'environnement du Sport Santé et connaissances spécifiques
  - • Conception d'une séance et animation d'une séquence adaptée à un public et une pathologie spécifique

## Bloc de compétences

Durée de formation totale sur ce bloc : 35h+ 7h en e-learning

Environnement sport santé	
Objectifs pédagogiques	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Connaître l'environnement du sport santé</li> <li>• Promouvoir le programme santé Atoutform' et sa thématique Form +</li> <li>• S'appuyer sur le contexte socio-politique du sport santé en France et en région pour développer une activité physique à des fins de santé</li> </ul>
Éléments de contenu	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Politiques nationales (Lois) et plans régionaux</li> <li>- Politiques Fédérales et plan de développement</li> </ul>
Volume horaire	4h

Evaluation des capacités du pratiquant	
Objectifs pédagogiques	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Identifier et de comprendre les tests de capacités fonctionnelles du pratiquant</li> <li>• Agir en cas d'accident au cours de la pratique et d'assurer les premiers gestes</li> <li>• Tenir compte des résultats aux tests de capacités physiques dans la programmation d'une activité physique à des fins de santé</li> <li>• Connaître et de comprendre la notion de capacités fonctionnelles</li> <li>• Organiser la mise en place les tests de capacités fonctionnelles du pratiquant</li> <li>• Animer les tests</li> </ul>
Éléments de contenu	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Les tests de capacités fonctionnelles</li> <li>• Interprétation des tests (objectifs, programmation cycle)</li> <li>• Les gestes de premiers secours</li> <li>• Les capacités fonctionnelles</li> <li>• Mise en place opérationnelle des tests (organisation, pédagogie)</li> </ul>
Volume horaire	6h + 2h en e-learning

Organisation des activités pour le pratiquant	
<b>Objectifs pédagogiques</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Assurer la gestion administrative liée au dispositif de prescription d'activité physique adaptée local</li> <li>Assurer la gestion administrative liée au programme santé Atoutform'</li> </ul>
<b>Éléments de contenu</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Accueil et inscription d'une personne fragilisée en association</li> <li>Dispositif d'activité physique sur prescription médicale : description, gestion de la prescription, compte-rendu au médecin. Évaluation annuelle.</li> <li>Utilisation du passeport Form+</li> <li>Évaluation annuelle de l'expérience du pratiquant</li> <li>Exemple d'utilisation d'une plateforme administrative (goove app)</li> </ul>
<b>Volume horaire</b>	<b>4h</b>

Les principales pathologies et leurs répercussions psycho-sociologiques	
<b>Objectifs pédagogiques</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Identifier les principales pathologies</li> <li>Comprendre et prendre en compte le contexte et l'impact psychologique des déficiences sur le pratiquant et l'animateur</li> <li>Repérer les limitations fonctionnelles</li> <li>Identifier les caractéristiques du public observé</li> </ul>
<b>Éléments de contenu</b>	<p>Connaissances des principales pathologies :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Caractéristiques médicales générales</li> <li>Répercussions sur les capacités fonctionnelles déjà étudiées : cardiovasculaire, métabolique, respiratoire, ostéo-articulaire, neurologique, psychosensorielle...</li> <li>Principes de traitement</li> <li>Connaissances des potentialités de risques</li> <li>Limites fonctionnelles</li> <li>Conséquences positives et négatives de la pratique d'une Activité Physique.</li> <li>Le vécu des personnes atteintes de pathologies</li> <li>Les mécanismes de défense du pratiquant et de l'animateur</li> </ul>
<b>Volume horaire</b>	<b>7h + 5h e-learning</b>

Les activités adaptées	
Objectifs pédagogiques	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Choisir et adapter l'activité en fonction des résultats aux tests initiaux</li> <li>• Identifier les activités les plus adaptées à un objectif pratiquant</li> </ul>
Éléments de contenu	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Créer une séance adaptée en fonction des études de cas (choix des activités, objectif, méthode)</li> </ul>
Volume horaire	<b>3h</b>

Assurer l'animation en toute sécurité d'une activité Form +	
Objectifs pédagogiques	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Concevoir une séance adaptée à partir de la mise en place des tests</li> <li>• Assurer le suivi du groupe et de l'accompagner dans sa progression</li> <li>• Assurer la sécurité des pratiquants</li> <li>• Questionner sa pratique pour déployer des réponses plus riches en face des pratiquants</li> </ul>
Éléments de contenu	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Expérimentation de modalités d'adaptation</li> <li>• Expérimentation d'activités physiques à des fins de santé proposées par le formateur</li> <li>• Conception d'une séance adaptée sport santé + mise en situation : sécurité, consignes, matériels, aménagement, remédiation, variantes...</li> <li>• Mise en pratique partielles des séances préparées</li> <li>• Accueil en toute sécurité du groupe (affective, matériel, pratique)</li> <li>• Discussion autour d'expériences vécues nécessitant un comportement adaptatif de la part de l'animateur</li> </ul>
Volume horaire	<b>7h</b>

**Certification pratique sur une action d'animation**

<b>Objectifs pédagogiques</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Animer une activité physique à un public fragilisé</li><li>• Analyser son action d'animation et de proposer des pistes d'amélioration</li></ul>
<b>Éléments de contenu</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Proposition d'une partie de séance (échauffement et mise en route, corps de séance ou fin de séance et retour au calme) d'une durée de 20 min en binôme</li><li>• Animation de 10 min de séance en individuel</li><li>• Retour sur l'expérience de mise en pratique et le comportement du stagiaire</li></ul>
<b>Volume horaire</b>	<b>4h</b>