



FORMATION SPORT SANTÉ

*L'activité physique : une action complémentaire dans la
prévention des maladies chroniques*

(Arrêté du Ministère des Sports du 8 novembre 2018)

**LE SPORT
ENSEMBLE !**

189 Rue Léon Blum – 69100 VILLEURBANNE
www.cara-uncu.org – info@cara-uncu.org

LES CLUBS UNIVERSITAIRES



www.uncu.fr

Cette formation est mise en place par notre fédération, l'UNCU (Union Nationale des Clubs Universitaires). Elle est agréée par le CNOSF (Comité National Olympique du Sport Français) d'après l'arrêté du ministère des sports du 8 novembre 2018.



www.cara-uncu.org

Le Comité Auvergne Rhône Alpes de l'UNCU, appelé plus communément CARA de l'UNCU, est l'entité déconcentrée de l'UNCU en charge d'appliquer sa politique et de dispenser la formation sur la région Auvergne-Rhône-Alpes.

Les clubs Universitaires du CARA de l'UNCU



www.asul.org



www.cucomnisports.com



www.guc.asso.fr

Les clubs Universitaires sur la région Auvergne-Rhône-Alpes représentent plus de 17 000 licenciés répartis dans plus de 40 disciplines sportives. La volonté du club Universitaire est de permettre à chacun de trouver le sport qui lui convient et lui permette de s'épanouir quel que soit son niveau.

Le club Universitaire est ouvert :

- ▶ Aux sportifs de haut niveau, il met tout en œuvre pour faciliter le double projet des athlètes ;
- ▶ Aux sportifs amateurs à la recherche d'une pratique ludique ;
- ▶ Aux enfants d'abord pour l'initiation puis pour la compétition à tous niveaux de pratique ;
- ▶ Aux personnes à besoins spécifiques grâce aux encadrants APA-S qualifiés ;

Le club Universitaire a pour mission :

- ▶ De proposer des activités physiques et sportives pour tous ;
- ▶ D'assurer le lien entre l'Université et le club ;
- ▶ De former ses encadrants.

A QUI S'ADRESSE LA FORMATION ?

Elle s'adresse aux encadrants sportifs souhaitant développer leurs activités autour de la santé du pratiquant. Ils pourront ainsi proposer de nouvelles activités physiques et sportives adaptées répondant à un besoin des pratiquants, et répondant aux directives des organismes de santé et du Ministère des Sports et aux professionnels de santé souhaitant développer leurs connaissances quant aux bienfaits de l'activité physique adaptée et santé (APA-S) et travailler en partenariat avec les professionnels du secteur.



PRÉREQUIS

Cette formation est accessible :

- ▶ Aux **éducateurs sportifs diplômés** justifiant de plus de 3 saisons d'encadrement ou de 450 heures dans une discipline sportive,

Les pièces demandées :

- La convention de stage co-signée par le responsable de structure et le stagiaire,
- Le projet de la structure situant et justifiant la formation du candidat.

- ▶ Aux **titulaires de diplôme professionnel, diplôme d'état de la jeunesse des sports et de l'éducation du champ du sport,**

Les pièces demandées :

- Une photocopie du diplôme d'État,
- Une photocopie de la carte professionnelle de l'éducateur.

- ▶ Aux diplômés d'une **licence ou d'un master STAPS.**

Les pièces demandées :

- Une photocopie du diplôme (licence ou master)

- Une **attestation PSC1** datant de moins de 4 ans est nécessaire à l'inscription à la formation (nous contacter pour repasser le PSC1 si > 4 ans).

LES OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES



Premier module : Comprendre et interagir en prévention secondaire et tertiaire des principales maladies chroniques.

Objectifs :

- ▶ Comprendre le sport santé, l'activité physique thérapeutique,
- ▶ Connaître les principales maladies chroniques et facteurs de risque,
- ▶ Restituer ses connaissances agir en prévention des principales maladies chroniques.



Deuxième module : Prendre en compte la personne dans sa complexité et utiliser les moyens mis à disposition afin d'adapter les séances.

Objectifs :

- ▶ Prendre connaissance et interpréter les informations et résultats de l'évaluation de l'adhérent,
- ▶ Comprendre l'interaction des aspects biologiques, psychologiques et sociaux,
- ▶ Interpréter les informations initiales afin d'adapter la prévention secondaire en prenant en compte l'ensemble des aspects de la personne.



Troisième module : Elaborer, conduire, et évaluer les séances de sport santé en toute sécurité en s'adaptant aux caractéristiques du public.

Objectifs :

- ▶ Concevoir une fiche pédagogique et planifier un programme d'activités physiques adaptées,
- ▶ Mettre en œuvre et évaluer un programme d'activités physiques adaptées,
- ▶ Restituer ses connaissances afin de conduire en toute sécurité une séance à partir d'une fiche pédagogique adaptée aux caractéristiques du public.

La formation est dispensée dans chaque région par un éducateur APAS de l'UNCU et un médecin référent régional.

Une formation nationale est délivrée à l'ensemble des intervenants afin de dispenser une formation identique dans toutes les régions et harmoniser les évaluations.

FORMATION SPORT SANTÉ

« L'activité physique : une action complémentaire dans la prévention des maladies chroniques » est une formation proposée par l'Union Nationale des Clubs Universitaires (agrément du 29 novembre 2018) à destination des encadrants sportifs.



Les compétences développées

Compétence 1 : Être capable **d'encourager l'adoption de comportements favorables à la santé.**

Compétence 2 : Savoir **interpréter l'évaluation initiale** de la situation du pratiquant (identification des freins, des ressources individuelles et des capacités de la personne à s'engager dans une pratique autonome).

Compétence 3 : **Concevoir et planifier un programme d'activités physiques individualisé et pertinent, qui soit adapté à l'état de santé du pratiquant. Savoir opérer des adaptations simples sur les activités physiques, dans un objectif de tolérance et d'autonomie dans la pratique.**

Compétence 4 : Savoir **mettre en œuvre un programme** (Animer les séances d'activité physique et sportive ; Soutenir la motivation du patient ; Détecter les signes d'intolérance lors des séances ; Savoir individualiser la pratique).

Compétence 5 : Savoir **évaluer à moyen terme un programme.** Évaluer la pratique et ses progrès : établir un bilan simple et pertinent à destination de l'ensemble des acteurs et des pratiquants et gérer un « carnet de suivi » en vue de l'échange d'informations à l'ensemble des acteurs.

Compétence 6 : **Identifier les signes avant-coureurs et agir en conséquence** de la survenue d'un accident au cours de la pratique. Rappel du champ d'intervention lié au PSC1 : préserver l'intégrité physique d'une victime en attendant l'arrivée des secours.

Compétence 7 : **Acquérir les connaissances générales relatives aux principales pathologies chroniques.** Savoir présenter les facteurs de risques, les principales pathologies chroniques, leur état de fragilité et les complications associées. Connaître les effets sur les capacités physiques de quelques classes de médicaments couramment prescrits chez ces patients (Ventoline, Bêtabloquants, etc.).

PLANNING PRÉVISIONNEL DE FORMATION

	Jour 1	Jour 2	Jour 3	Jour 4
ACCUEIL				
09h00-13h00	Présentations Evaluation initiale Définition des termes « sport », « activité physique », « santé » et « sport-santé » Enjeux politiques de santé Les différents types de prévention	Retours sur la formation et l'immersion en structure Liens entre activités physiques et maladies chroniques Etude de cas	Retours sur la formation et l'immersion en structure Tests et évaluation des capacités en fonction du public Outils et matériels spécifiques	Retours sur la formation et l'immersion en structure Evaluation finale pratique Evaluation finale théorique
DÉJEUNER				
14h00-17h00	Intervention du médecin fédéral UNCU : Facteurs de risques et maladie chronique Médicaments, capacités physiques et maladies chronique (Ventoline, Bêtabloquants, etc.)	Aspects bio-psycho-sociaux Freins et leviers de l'activité physique	Fiche pédagogique et carnet de suivi Planification d'un programme d'APA-S Conception d'une séance en cohérence avec le profil d'un pratiquant	Retour sur les évaluations Perspectives de développement dans les structures des stagiaires Conclusion de la formation : l'AP sur ordonnance en pratique Questions diverses

Une immersion en structure professionnelle doit être faite entre chaque journée de formation (3 x 4h de pratique minimum)

189 Rue Léon Blum – 69100 VILLEURBANNE
www.cara-uncu.org – info@cara-uncu.org

MODALITÉS D'ÉVALUATION

Objectif : permettre aux candidats de se positionner quant aux connaissances, nécessaires à la prise en charge d'un public atteint de pathologies chroniques, qu'ils ont pu acquérir durant la formation.

Deux évaluations constitueront le dossier soumis au jury composé des membres élus de l'UNCU et de l'équipe de formateurs :

- ▶ Evaluation initiale : questionnaires de 20 minutes
- ▶ Evaluation finale : questionnaires de 30 minutes

<p>Évaluation du dossier</p> <p>Union Nationale des Clubs Universitaires</p> <p>Nom / Prénom</p> <p>Mail</p> <p>Structure</p> <p>Date __ / __ / __</p>



Evaluation du dossier	ACQUIS	NON-ACQUIS
Etre capable d'accompagner des programmes de santé en lien avec l'activité physique adaptée		
Adapte son action aux caractéristiques du public		
Prend des informations auprès des référents APA		
Respecte les conditions d'encadrement		
S'adapte aux spécificités du public		
Explique les démarches à effectuer pour promouvoir une action de promotion du sport santé		
Organise un retour sur son action de promotion		
Le dossier fourni est complet en accord avec l'action de promotion réalisée		

INFORMATIONS PRATIQUES

Chaque session de formation comprend **40 heures** de formation déclinées comme suit :

- Théorie : 1 heure de présentation de la formation, 1 module de 7h30, 1 module de 9h30, et 1 module de 10h, sous l'égide de formateurs expérimentés : médecin fédéral enseignant- universitaire spécialisé -Master 2 APA.
- Pratique : 12 heures (minimum) d'encadrement de la pratique réalisée auprès d'un public cible.

CONTACTEZ-NOUS

info@cara-uncu.org

-

04 87 25 87 19