

Formation Sport bien-être

Contexte

L'activité physique et sportive comme outil thérapeutique non médicamenteux n'est plus à démontrer. Elle doit être par contre pensée dans une stratégie préventive globale. L'objectif est d'agir sur les facteurs de risque liés à la sédentarité et au vieillissement.

Objectifs Acquérir les connaissances et compétences afin de mettre en place une offre d'activité physique, régulière, adaptée, sécurisée et progressive permettant aux personnes présentant des facteurs de risques, de reprendre ou de maintenir une activité bénéfique pour leur santé.

Compétences générales et spécifiques

- Assurer l'éducation pour la santé et/ou participer à une éducation thérapeutique.
- Être capable de participer à l'accompagnement de l'éducation thérapeutique d'un patient.
- Savoir réaliser l'évaluation initiale de la situation du patient, en incluant l'identification de freins, leviers et de facteurs motivationnels.
- Être capable d'utiliser des tests d'évaluation adaptés jusqu'aux limitations fonctionnelles minimales. Evaluation des freins, ressources individuelles, et aptitudes à entrer dans la pratique d'une activité physique (compte tenu des limitations), par la conduite d'entretiens motivationnels, semi-directifs.
- Être capable de concevoir et planifier un programme d'activité physique individualisé et pertinent qui soit adapté à l'état de santé de la personne.
- Maîtriser les connaissances des interactions entre sédentarité, vieillissement et réponses à l'exercice, et les mettre en place en activité.
- Savoir mettre en œuvre un programme (conduite du programme, détection des signes d'alerte, savoir individualiser la pratique).
- Être capable d'enseigner des activités physiques nécessitant une réorganisation de la pratique de façon à s'assurer d'une balance bénéfice-risque favorable.
- Savoir réagir face à un accident au cours de la pratique.
- Être capable d'établir un premier bilan de l'état de santé du blessé (fonctions vitales, bilan locomoteur), de transmettre une alerte aux services de secours, d'éviter l'aggravation de l'état du blessé (prise en charge des hémorragies, pertes de connaissance, arrêt cardiaque, hypoglycémie, etc.).

Public concerné/Pré-requis

Titulaire d'une certification délivrée par une fédération sportive agréée, titulaire d'une carte professionnelle d'éducateur sportif en cours de validité.

Autres publics : nous contacter / 10 places disponibles.

Dates et lieux

DU 13 AVRIL 2026 AU 17 AVRIL 2026 - Inscription avant le 30 mars 2026

13 avril : Les plans de prévention, le projet associatif, promotion de la santé (📍 CDOS)

14 avril : Éducation Thérapeutique et Accompagnement (📍 CHU de St-Étienne et CDOS)

15 avril : Recommandations sédentarité et vieillissement (📍 IRMIS au CHU de St-Étienne)

16 avril : Pratique générale - toutes pathologies (📍 CDOS)

17 avril : PSC (📍 CDOS)

Durée :
35h +
examen
écrit

Organisme de formation

Comité Départemental Olympique et Sportif de la Loire

Maison Départementale des Sports

4 rue des Trois Meules - BP90144

42012 SAINT-ETIENNE CEDEX 2



Contact : conseilasso@maisondessportsloire.com

04.77.59.56.02 ou 06.42.83.60.42

Siret : 77639614500042 - APE : 9312Z -

N° de déclaration DRTEFP : 82.42.01.772.42



Date d'évaluation finale

Examen écrit - date à définir



Intervenants

IRMIS (Dr HUPIN - PU-PH)

IRMIS (Claire COLAS - doctorat APA)

CDOS LOIRE (Ludivine COTTE - Guid'Asso)

CDOS LOIRE Sport Santé (Florian GOUTTEGATAT - Master APA)

CDOS LOIRE Sport Santé (Maël GARROS - Master APA/coordonateur CDOS sport santé)

UFOLEP (Formateur PSC)



Accessibilité/Handicap

Vous êtes en situation de handicap, vous avez un besoin d'accompagnement particulier ?

N'hésitez pas à nous contacter au 04 77 59 56 02 ou par mail à : conseilasso@maisondessportsloire.com

Nous étudierons tout ce dont nous sommes en capacité de proposer pour que vous puissiez suivre cette formation.



Frais pédagogiques

350,00 euros (possibilité de prise en charge OPCA)

70,00 euros par jour de formation si souhait d'une formation complémentaire spécifique (hors certification sport bien-être)



Renseignements/Inscription

Vous pouvez contacter : Maël GARROS - CTD Coordinateur sport santé CDOS Loire/DAPAP/MSS Loire

04 77 59 56 09 ou sport.sante@maisondessportsloire.com

Inscription sur www.cdos42.fr > formation > nos offres de formation



Statistiques des stagiaires formés du 22/03/2021 au 31/12/2024

Formations Sport Bien-être et Sport Santé sur Prescription Médicale

- En **2021** : 18 stagiaires, 100% de réussite
- En **2022** : 8 stagiaires, 100% de réussite
- En **2023** : 4 stagiaires, dont 2 validations partielles*
- En **2024** : 11 stagiaires, dont 2 validations partielles*
- En **2025** : 16 stagiaires, dont 4 validations partielles*

*formation à finir

Organisme de formation

Comité Départemental Olympique et Sportif de la Loire

Maison Départementale des Sports

4 rue des Trois Meules - BP90144

42012 SAINT-ETIENNE CEDEX 2



Contact : conseilasso@maisondessportsloire.com

04.77.59.56.02 ou 06.42.83.60.42

Siret : 77639614500042 - APE : 9312Z -

N° de déclaration DRTEFP : 82.42.01.772.42