



Défi santé nutrition 



SOCIÉTÉ FRANÇAISE SPORT SANTÉ

# Devenir Educateur Sportif Sport-Santé

Formation Sport-Santé

Avec le soutien de



DIRECTION RÉGIONALE  
DE LA JEUNESSE,  
DES SPORTS ET DE LA  
CÔHESION SOCIALE

# Sport-Santé

## Sport-Santé

Les recommandations scientifiques et les politiques Sport-Santé nationales et territoriales incitent les acteurs de santé à inclure les activités physiques et la nutrition dans les dispositifs de prévention et de soins. L'objectif émergent est d'agir sur la prévalence et l'incidence des facteurs de risque et des maladies chroniques liés aux modes de vie sédentaires et au vieillissement de la population.

Le « sport sur ordonnance », vecteur de qualité de vie pour les patients et d'économie de santé, implique le développement de parcours de santé permettant aux professionnels de Santé d'intégrer les Activités Physiques et Sportives (APS) dans leur stratégie préventive et/ou thérapeutique non médicamenteuse.

Dans le cadre de la mise en place du Plan Régional Sport-Santé Bien-Être, l'Agence Régionale de Santé (ARS) et la Direction Régionale de la Jeunesse, des Sports et de la Cohésion Sociale (DRJSCS) de Bretagne souhaitent développer une offre Sport-Santé diversifiée, de qualité et de proximité.

## Sport-Santé dans les associations sportives

Fort de 8 400 associations sportives affiliées, et d'au moins 2 850 éducateurs sportifs diplômés d'Etat, le mouvement sportif Breton présente un grand potentiel pour proposer une offre Sport-Santé lisible et visible sur l'ensemble du territoire régional.

## Les éducateurs sportifs en première ligne

Les dirigeants associatifs souhaitant proposer une offre Sport-Santé devront donc s'appuyer sur des éducateurs formés pour proposer des activités adaptées aux publics non-sportifs.

Véritables spécialistes de leur activité, les éducateurs du mouvement sportif bénéficiant d'une formation spécifique pourront proposer une offre d'APS régulière, adaptée, sécurisante et progressive (RASP) permettant aux personnes porteuses de facteurs de risques ou de maladie chronique, de reprendre ou de maintenir une activité bénéfique pour leur santé et leur bien-être.

## Un programme de formation Sport-Santé

Défi Santé Nutrition, avec le soutien de l'Agence Régionale de Santé (ARS) de la Direction Régionale de la Jeunesse, des Sports et de la Cohésion Sociale (DRJSCS), de la Caisse Primaire d'Assurance Maladie (CPAM) de Bretagne et du Centre Hospitalier Universitaire de Rennes, et en partenariat avec la Société Française Sport-Santé, propose aux éducateurs sportifs un programme de formation pour rendre lisible l'offre du mouvement sportif régional.

En amont ou en aval des actes de soin et d'éducation thérapeutique, les éducateurs sportifs auront à accompagner les pratiquants Sport-Santé dans la construction, la réalisation et la pérennisation d'un projet d'activité physique et sportive personnalisé et intégré à un projet de vie actif.



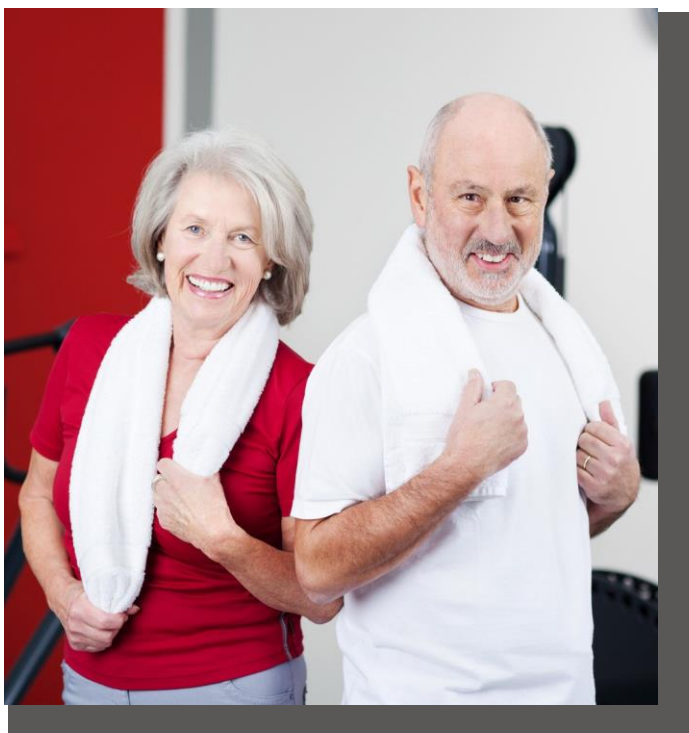
Défi santé nutrition



## Qu'est-ce qu'un E3S ?

Les E3S sont des professionnels du Sport qui peuvent intervenir dans les parcours de prévention et de soin. Leur travail se situe :

- En amont des professionnels de Santé avant que la maladie n'apparaisse avec un objectif de promotion pour la santé
- En aval des professionnels de santé et d'éducation thérapeutique lorsque la maladie est apparue avec un objectif de réduction des risques ou des invalidités liés à la maladie



## Qu'attend-on d'un E3S ?

L'Éducateur Sportif Sport-Santé conçoit, met en place et évalue des programmes éducatifs et ludiques Sport-Santé :

- Prévention du surpoids et de l'obésité et facteurs de risques cardio-vasculaires (sédentarité, surpoids, hypertension artérielle, diabète de type 2, cholestérol...)
- Prise en charge des maladies respiratoires
- Bien vieillir et maintien de l'autonomie
- Prévention du mal de dos
- Prévention du Cancer

## Connaissances attendues ?

- Connaître son champ d'intervention dans les Parcours Prévention Santé (PPS) en prévention primaire et secondaire et son positionnement par rapport aux professionnels de santé et d'Éducation Thérapeutique du Patient (ETP)
- Connaître les spécificités des publics Sport-santé pour lesquels il est capable de proposer une APS Régulière, Adaptée et Progressive à des fins de santé et de bien-être, et les bénéfices de la pratique sur leur qualité de vie
- Connaître les fondamentaux de l'Éducation Thérapeutique du Patient mise en place par les professionnels et acteurs de Santé pour assurer avec méthode et complémentarité le maintien des bénéfices par une pratique pérenne et durable d'APS RASP en structure sportive

## Compétences attendues ?

- Mettre en place les conditions optimales d'accueil des nouveaux pratiquants Sport-Santé
- Réaliser un bilan Sport-Santé (condition physique et motivation) pour fixer des objectifs réalisables et adaptés à atteindre dans un projet sportif personnalisé
- Mettre en place un programme éducatif Sport-Santé composées de séances d'APS RASP visant l'autonomie et l'intégration de la personne dans le groupe de pratiquants, l'amélioration de sa qualité de vie et l'adoption d'un mode de vie actif pérenne
- Evaluer l'impact du programme éducatif Sport-Santé avec le pratiquant pour maintenir sa motivation et faire évoluer ses objectifs de santé et de bien-être

## Secteurs d'activité

- En structure associative sportive, de jeunesse et d'éducation populaire
- Au sein d'une collectivité avec le concours d'Éducateur Territorial des Activités Physiques et Sportives

# Formation E3S

## Présentation

Ouverte à toutes les disciplines, conçue par des experts du Sport et de la Santé, cohérente avec les attentes de qualité Sport-Santé de la DRJSCS de Bretagne, les professionnels de Santé et les usagers des systèmes de prévention et de soin.

## Un niveau de formation adapté

Aux préventions primaire et secondaire, pour rendre accessible les APS de Santé aux personnes porteuses de facteurs de risque ou de maladies chroniques non compliquées.

## Une formation à distance et de proximité

Des enseignements à distance (24 heures) et en présentiel dans les 4 départements de Bretagne (16 heures) adaptés aux contraintes professionnelles des Educateurs Sportifs, permettant de réduire les coûts et les temps d'absence et de déplacement.

## Une formation professionnelle

Des supports pédagogiques et d'auto-évaluation en ligne et une évaluation présentielle pour attester la valence Sport-Santé des Educateurs Sportifs sur la base de critères-qualité Sport-Santé.



## Un réseau social E3S Bretagne

L'intégration à un réseau social E3S permettra la formation continue par les pairs, le développement de partenariats, et un référencement mis à la disposition des professionnels de Santé et des partenaires institutionnels.

## Pré requis

### Diplôme Sportif :

Être Titulaire d'un diplôme permettant d'exercer l'encadrement des APS contre rémunération : Brevet d'Etat d'Educateur Sportif (BEES) ou Brevet Professionnel Jeunesse et Education Populaire (BPJEPS), ou Diplôme d'Etat (DE, DES) ou Certificat de Qualification Professionnel (CQP), ou licence STAPS. Brevets fédéraux : Nous contacter.

### Formation aux premiers secours :

Être titulaire Prévention et secours civiques de niveau 1 (PSC 1) à minima

## Valorisation

Après évaluation des connaissances, les stagiaires recevront une attestation de formation complémentaire Sport-Santé. Ils pourront intégrer le réseau des E3S Bretagne pour être identifiés sur la [plateforme régionale Sport-Santé](#), et participer aux formations de 2<sup>ème</sup> niveau dédiées aux maladies chroniques.



# Déroulement

## Intervenants

Médecins, Ingénieur APS, Conseiller Technique et Pédagogique APS, Enseignants-chercheurs, EAPA-S, Kinésithérapeute, Psychologue du Sport, Chefs de projet.

## Durée et dates

**40 h de formation : 16 h présentielles et 24h distancielles**

### Présentiel 1 : 8h

Samedi 29 janvier 2022 et samedi 26 février 2022 à Quimper et à Rennes

### Présentiel 2 : 8h

Jeudi 28 avril 2022 et vendredi 29 avril 2022 à Quimper et à Rennes

### Présentiel 3 : 8h

Jeudi 15 septembre 2022 et vendredi 16 septembre 2022 à Quimper et à Rennes

**Evaluations : Vendredi 30 septembre 2022 (17h-19h) ; Samedi 01 octobre 2022 (9h-12h) ; Samedi 10 Décembre (10h-12h)**

## tarifs

Participation aux frais pédagogiques :

- 100€ pour les résidents de Bretagne grâce au soutien de l'Agence Régionale de Santé Bretagne ;

- 200€ pour les non-résidents en Bretagne.

Défi santé nutrition est organisme de formation agréée, les frais de formations peuvent être pris en charge par votre OPCA pour les salariés. Nous contacter.

## Inscription

Inscriptions en ligne | [www.defisantenutrition.fr](http://www.defisantenutrition.fr) / nos formations en cours / éducateurs sportifs sport santé

Téléphone | 02 98 43 99 17

Courriel | [contact@defisantenutrition.fr](mailto:contact@defisantenutrition.fr)

## Programme

### \* Culture Sport-Santé

- Qu'est-ce que le Sport-Santé ?
- L'organisation du Sport-Santé
- Quelle place pour l'E3S dans le parcours Sport-Santé ?

### \* Méthodologie Sport-Santé

- Concevoir une APS pour les publics Sport-Santé
- Savoir donner le conseil nutritionnel nécessaire et suffisant
- Concevoir son projet Sport-Santé Bien-être

### \* Technique : Le cycle Sport-Santé Bien-être

- Évaluer la condition physique des publics sport-Santé : Pourquoi ? Quand ? Comment ?
- Fixer des objectifs personnalisés et motiver les publics Sport-santé
- Programmer et utiliser des outils de suivi du cycle Sport-Santé Bien-être avec le pratiquant
- Sécuriser la séance Sport-Santé
- Évaluer les bénéfices de l'activité avec votre pratiquant

## Déroulement de la formation

### Formation théorique à distance

A partir d'une plateforme de formation à distance sur Internet, les stagiaires auront accès :

- aux cours théoriques en format vidéo
- aux ressources pédagogiques et techniques du stage
- aux outils d'auto-évaluation des connaissances

### Formation pratique en présentiel

Lors des regroupements présentiels, les stagiaires pourront avoir un retour sur les questions posées en distanciel et s'initier

- à la mise en place les tests de la condition physique
- à l'entretien motivationnel et à l'accueil des publics
- à la programmation d'une activité Sport-Santé Bien-être
- à la conception de projet Sport-Santé

# Contact Pour vous guider étape par étape

Défi santé nutrition 



## Renseignements et inscriptions

Défi Santé Nutrition

Téléphone | 02 98 43 99 17

Courriel | [contact@defisantenuitrition.fr](mailto:contact@defisantenuitrition.fr)

Web | [www.defisantenuitrition.fr](http://www.defisantenuitrition.fr)

## Conception

Société Française Sport-Santé

