



Qualiopi
processus certifié

RÉPUBLIQUE FRANÇAISE
La certification qualité a été
délivrée au titre des catégories
d'actions de formation

FORMATION INTRA- ENTREPRISE

Public

Groupe de 5 à 25 éducateurs
sportifs

Pré-requis

Être titulaire d'une carte
professionnelle d'éducateur
sportif

Moyens pédagogiques d'encadrement

Enseignant.e APAS
(Master STAPS)

Durée

40h
16h de présentiel
24h de e-learning

Dates et lieux

14/03/2026 et 28/03/2026 à

Quimper et Rennes

Evaluation le 11/04/2026

Délais de mise en place

3 mois

Contact

Nicolas Debled

Référent du pôle Sport Santé

ndebled@defisantenutrition.fr

r

02 98 43 99 17

06.66.52.60.68

Défi santé nutrition

Formation Educateur Sportif Sport Santé (E3S) niveau 1

Objectifs pédagogiques

- 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'Education 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'ETP 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 visées

- 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

Programme

- J1 : culture sport santé et bilan de la condition physique et motivationnel.
- J2 : cycle sport santé, sécurité des pratiques, principes de posture, (mise en place de séances pratique)

Modalités pédagogiques

Pédagogie active basée sur l'alternance d'apports théoriques et pratiques (exercices, mises en situation, échanges, discussion). L'enseignement prend en compte le savoir-faire des participants et les contraintes de la pratique quotidienne.

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

- Feuilles d'émargement
- Evaluation écrite
- Délivrance d'un certificat si moyenne à l'évaluation

Modalités d'évaluation et de validation

- Questionnaire d'évaluation initial.
- Questionnaire d'évaluation final.
- Attestation de stage pour chaque participant.

85% des stagiaires valident l'évaluation finale
85% des stagiaires sont satisfaits de la
formation

125 éducateurs sportifs formés à l'année

300 € TTC



Qualiopi
processus certifié

RÉPUBLIQUE FRANÇAISE
La certification qualité a été
délivrée au titre des catégories
d'actions de formation

FORMATION INTRA- ENTREPRISE

Public

Groupe de 5 à 25 éducateurs
sportifs

Pré-requis

Être titulaire d'une carte
professionnelle d'éducateur
sportif

Moyens pédagogiques d'encadrement

Enseignant.e APAS
(Master STAPS)

Durée

40h
16h de présentiel
24h de e-learning

Dates et lieux

14/03/2026 et 28/03/2026 à
Quimper et Rennes
Evaluation le 11/04/2026

Délais de mise en place
3 mois

Contact

Nicolas Debled
Référént du pôle Sport Santé
[ndebled@defisantenutrition.f](mailto:ndebled@defisantenutrition.fr)
[r](mailto:ndebled@defisantenutrition.fr)
02 98 43 99 17
06.66.52.60.68

Défi santé nutrition

Formation Educateur Sportif Sport Santé (E3S) niveau 1

Programme de formation :

➤ Journée 1 :

- ☀ 8h30-12h30 :
 - ☀ 8h30-9h00 : Accueil des participants, présentation de la journée. Questionnaire initial des acquis, tour de table des attentes des participants
 - ☀ 9h00-11h15: Chapitre 1 : Comprendre le sport santé.
Qu'est ce que le sport santé ? Comment s'organise le sport santé ?
 - ☀ 11h15-11h30 : Pause.
 - ☀ 11h30-12h30 : Quelle place pour l'E3S dans le parcours sport santé ?
- ☀ 12h30-13h30 : Pause déjeuner.
- ☀ 13h30-17h30 : Chapitre 2 : Méthodologie du cycle éducatif sport santé.
 - ☀ 13h30-15h30 : Approche motivationnelle des publics sport santé.
 - ☀ 15h30-16h : Pause.
 - ☀ 16h-17h30 : Approche physiologique : les aptitudes et la condition physique.

➤ Journée 2 :

- ☀ 8h30-12h30 : Chapitre 3 : Accueil du public sport santé.
 - ☀ 8h30-9h45 : Accueil et sécurisation de l'activité physique.
 - ☀ 9h45-10h : Pause.
 - ☀ 10h-11h15 : Conditions d'hygiène et de sécurité.
 - ☀ 11h15-11h30 : Pause.
 - ☀ 11h30-12h30 : Approche nutritionnelle.
- ☀ 12h30-13h30 : Pause déjeuner.
- ☀ 13h30-15h30 : Chapitre 4 : Approche des publics sport santé (TMS, diabète, personnes âgées, maladies respiratoires, cancer).
- ☀ 15h30-15h45 : Pause.
- ☀ 15h45-17h : Chapitre 5 : Programmation et séance adaptée en sport santé.
- ☀ 17h-17h30 : Echanges sur la formation et les contenus. Evaluation des formateurs par les apprenants. Questionnaire final
- ☀ 17h30 : Fin de la formation.

