

1 – OBJECTIFS

La formation fédérale animateur Sport-Santé (ASS) vise le développement en 2FOPEN des pratiques de lutte contre la sédentarité et les effets du vieillissement ainsi que la pratique sportive inclusive.

Par cette formation la 2FOPEN permet à ses animateurs d'activités physiques et sportives (APS) d'actualiser leurs acquis et de diversifier leurs pratiques afin d'y intégrer les recommandations des agences de santé et du ministère des sports.

2 – PUBLICS CONCERNÉS

La formation fédérale ASS s'adresse aux licenciés bénévoles de la 2FOPEN qui participent dans leur comité départemental à l'encadrement ou à l'animation d'une activité physique quelle qu'elle soit, et qui souhaitent intégrer à leur pratique des exercices ou des ateliers basés sur les injonctions des professionnels de la santé et du sport.

3 – CONDITIONS D'ACCÈS

- Être à jour de la licence 2FOPEN pour la saison en cours
- Être intéressé par l'approche Sport-Santé dans les activités physiques et sportives
- S'inscrire auprès de son comité départemental qui transmettra la demande au secrétariat de la 2FOPEN

4 – CONTENUS DE LA FORMATION

APPORTS THEORIQUES

- Origines et évolutions du courant Sport-Santé
- Effets de la pratique physique sur les fonctions du corps humain
- Distinctions entre les diverses appellations : Sport-Santé, Sport sur Ordonnance, Sport adapté, Sport inclusif, Sport-Santé-Bien-Être...
- Orientations actuelles : principes et recommandations à privilégier
- Repères utiles pour observer les pratiquants et ajuster les consignes d'animation
- Importance du lien social et de la pratique inclusive

PRATIQUE SUR LE TERRAIN

- Ateliers thématiques : cardio-pulmonaire, posture, renforcement musculaire, souplesse, équilibre....
- Mutualisation des pratiques et des expériences individuelles
- Mises en situations d'animation pour différents publics
- Débriefings et synthèses collectives

5 – MODALITÉS DE MISE EN PLACE

Selon la demande des comités, la formation Animateur Sport-Santé (ASS) peut se dérouler :

- en regroupement national
- en session départementale ou régionale.

Pour chaque session, sur la base du présent référentiel, un programme sera établi pour répondre au mieux aux besoins des demandeurs (activités en extérieur/intérieur, âge et habitudes de pratique du public, matériel et ressources disponibles sur place...). Ce programme sera soumis à l'appréciation du médecin fédéral avant validation par la Commission Formations qui mandatera ses formateurs.

Lors des regroupements nationaux, la 2FOPEN renouera avec sa pratique d'avant COVID : offrir aux participants des moments récréatifs en plus des moments de formation.

6 – EVALUATION

Le Sport-Santé prend tout son sens dans l'animation d'une APS en particulier. La validation de la formation ASS sera donc matérialisée par la « MENTION SPORT-SANTÉ » apposée, telle un label, sur l'attestation d'encadrant dans l'APS considérée.

Après la session de formation, un questionnaire individuel d'évaluation de la formation sera adressé à chaque participant par voie numérique. Les réponses à ce questionnaire permettront d'ajuster au mieux les programmes proposés

7 - PROLONGEMENTS

Selon les besoins ou les propositions exprimées par les comités départementaux, des prolongements de formation pourront être mis en place par groupes d'activités physiques, par groupes d'objectifs Santé, par type de public à animer, etc.

La Commission Formations de la 2FOPEN peut aussi apporter son concours à la conception de séjours départementaux Sport-Santé et/ou Bien-Être.