

FORMATION SPORT-SANTÉ (Tronc Commun)

Contenu (SF2S)

1. Je partage une culture commune avec les acteurs du Sport-Santé Bien-Être

- Je connais les grandes étapes et les enjeux du développement du Sport-Santé Bien-être (SSBE) en France.
- Je connais les principaux concepts et définitions du Sport-Santé Bien-Etre et je comprends en quoi les Activités Physiques et Sportives pratiquées de manière Régulière, Adaptée, Sécurisante et Progressive (APS RASP) sont un outil préventif et thérapeutique majeur des maladies chroniques liées à la sédentarité et au vieillissement de la population.

2. Je me repère dans l'organisation du SSBE

- Je comprends le contexte institutionnel et l'écosystème du SSBE en France et dans mon territoire.
- Je sais m'orienter dans les réseaux locaux et territoriaux de partenaires.

3. Je comprends la mission de l'Éducateur Sportif Sport-Santé

- Je connais mes missions d'éducation pour la santé et mon positionnement complémentaire par rapport aux professionnels de santé et des Activités Physiques Adaptées de Santé.
- Je connais les principes juridiques et réglementaires relatifs au domaine du SSBE

4. J'intègre les recommandations scientifiques dans mes activités

- Je connais les principales preuves scientifiques des bénéficiaires liées à la pratique d'une APS RASP intégrée à un projet de vie actif.
- Je suis capable de justifier sur une base scientifique le type, l'intensité et la fréquence d'activité physique que je propose.

5. Je donne une information éclairée à mon pratiquant et je sécurise son activité

- Je suis capable de donner une information éclairée dès l'arrivée du nouveau pratiquant et de recevoir les informations essentielles de sa part pour sécuriser son activité.
- Je connais les principes organisationnels, méthodologiques et techniques dans la prévention et la conduite à tenir en cas d'accident.

6. J'adopte la bonne posture pour une relation d'aide empathique, neutre et bienveillante

- Je connais la méthodologie et les techniques fondamentales d'évaluation et d'accompagnement motivationnel, et la relation d'aide dans l'alliance éducative SSBE.
- Je sais adopter une posture éducative neutre et bienveillante pour l'accompagnement du pratiquant dans un projet d'APS RASP personnalisé, visant l'adoption pérenne d'un mode de vie actif favorable à sa santé et à sa qualité de vie.

7. J'évalue les habitudes et la condition physique de mon pratiquant et je l'aide à s'autoévaluer

- Je connais les principales dimensions et évaluations comportementales, anthropométriques, physiologiques, physiques, psychosociales impliquées dans le domaine du SSBE.
- Je sais réaliser un bilan initial et continu de la condition physique personnalisé pour fixer des objectifs négociés avec le pratiquant dans un programme d'APS RASP intégré son projet de vie, et faire un retour à son médecin traitant pour le suivi de l'observance du traitement non médicamenteux prescrit.

8. J'aide mon pratiquant à mesurer sa dépense énergétique

- Je, connais le rôle et les limites de l'E3S dans l'information nutritionnelle et vers qui orienter pour le bilan, le conseil et le suivi nutritionnels personnalisés.
- Je suis capable de présenter et commenter les grandes règles de l'alimentation courante, équilibrée et diversifiée et d'utiliser les outils appropriés d'auto-évaluation de la dépense énergétique.

9. J'accompagne mon pratiquant pour qu'il devienne autonome dans ma pratique et dans son AP quotidienne

- Je sais programmer une APS RASP personnalisée sur la base de l'évaluation de la motivation, des capacités et des aspirations de mon pratiquant.
- Je suis capable d'animer de manière ludique et adaptée un groupe de pratiquants SSBE, et adopter une pédagogie différenciée dans mon activité.

10. Je connais les caractéristiques très générales des principales pathologies chroniques (CROS GE)

- Je connais les principales caractéristiques des fonctions physiologiques, psychologiques et sociales des maladies chroniques, leur incidence sur la reprise ou le maintien d'une APS RASP.
- Je connais les intérêts potentiels et impacts de l'APS sur la santé du pratiquant dans l'acceptation et l'observance de son traitement non médicamenteux prescrit par son médecin.
- Je sais mettre en œuvre les principales recommandations de remise à l'activité de la sécurisation de l'APS RASP selon la maladie chronique.