

FICHE DESCRIPTIVE de la Formation « Sport Santé Prescri'Forme »

Labélisée par la DRAJES et le CNOSF

Présentation de la formation et contexte

La **formation Sport Santé « Prescri'Forme »** a été conçue par l'équipe technique régionale sport santé bien-être de la direction régionale de la jeunesse des sports et de la cohésion sociale d'Île de-France (DRJSCS à l'époque, maintenant DRAJES).

Il s'agit d'une formation généraliste complémentaire sport santé destinée aux professionnels de l'encadrement des activités physiques.

Elle s'adresse donc en premier lieu à des éducateurs sportifs titulaire d'une qualification reconnue par le ministère des Sports. Considérant que dans le cadre de la formation initiale des candidats, les précautions particulières à respecter pour enseigner des activités physiques adaptées à des personnes porteuses d'affections de longue durée n'ont pas été précisées, cette formation vise à apporter ce complément de formation.

L'objectif de cette formation est donc de compléter et d'actualiser les connaissances des candidats, pour une plus grande sécurisation de la pratique.

Vous retrouverez dans cette fiche descriptive de la formation :

1. Pré-requis
2. Objectifs de la formation
3. Contenus de la formation
4. Organisation pédagogique
5. Évaluation de la formation et attestation de fin de formation
6. Informations complémentaires

1. Prérequis

Pour entrer en formation, les candidats doivent répondre aux exigences suivantes :

- 1/ **Être titulaire d'un diplôme d'Etat de la branche sport mentionné dans l'article R212-2 du code du sport** : BPJEPS, BE 1er et 2ème degré, DEJEPS, DESJEPS, CQP et/ou titres à finalité professionnelle (inscrits sur l'arrêté du 19/07/2019)
- 2/ **Avoir un projet d'encadrement ou de développement du sport santé.**
- 3/ **Être titulaire d'une attestation de formation aux premiers secours de moins de 2 ans (PSC)**

Cette formation peut, **au cas par cas**, être également ouverte à des personnes intervenant à titre bénévole dans le domaine du sport ou dans le domaine de la santé et en particulier en direction de personnels de santé (médecins, pharmaciens, kinésithérapeutes, ergothérapeutes, infirmiers...).

Rappel du cadre réglementaire de l'encadrement des AP adaptée sur prescription médicale :

La loi de modernisation de notre système de Santé (LOI n° 2016-41 du 26 janvier 2016) inscrit dans le code de la Santé publique la possibilité que dans le cadre du parcours de soins des patients

FICHE DESCRIPTIVE de la Formation « Sport Santé Prescri'Forme »

Labélisée par la DRAJES et le CNOSF

atteints d'une affection de longue durée, le médecin traitant prescrive une activité physique adaptée à la pathologie, aux capacités physiques et au risque médical du patient.

Le Décret no 2016-1990 du 30 décembre 2016 vient préciser les conditions et spécifie les intervenants pouvant dispenser cette AP adaptée (Art. D. 1172-2) :

- Les professionnels de santé (Ergothérapeute, Masseur-kinésithérapeute, psychomotricien)
- Les enseignants APA
- Les professionnels titulaires d'un diplôme figurant sur la liste mentionnée à l'article R. 212-2 du code du sport ou enregistrés au répertoire national des certifications professionnelles, (Annexe 2 Code du Sport) ainsi que les fonctionnaires et les militaires mentionnés à l'article L. 212-3 du code du sport
- Les professionnels et personnes qualifiées titulaires d'un titre à finalité professionnelle ou d'un certificat de qualifications figurant sur la liste mentionnée à l'article R. 212-2 du code du sport ou enregistrés au RNCP qui sont énumérés dans une liste d'aptitude fixée par arrêté conjoint des ministres chargés des sports, de l'enseignement supérieur et de la santé (Arrêté du 19 juillet 2019)
- Les personnes qualifiées titulaires d'une certification, délivrée par une fédération sportive agréée. La liste de ces certifications est fixée par arrêté conjoint des ministres chargés des sports et de la santé, sur proposition du Comité national olympique et sportif français (Arrêté du 12 juin 2025)

2. OBJECTIFS DE LA FORMATION

Savoir encadrer et adapter la pratique d'activités physiques et sportives destinées à l'amélioration de la santé de personnes porteuses ou non de pathologies chroniques, avec ou sans prescription médicale, dans un cadre sécurisé selon les dernières données de la science.

Objectifs détaillés :

- **Être capable d'encourager l'adoption de comportements favorables à la santé.**
- **Connaître les caractéristiques générales des principales pathologies chroniques** et pour chacune d'entre elles, quelles recommandations d'APSA.
- **Connaître la réglementation** concernant la pratique d'APA. Connaître les spécificités du dispositif régional Prescri'forme.
- **Mettre en œuvre une évaluation initiale** de la situation de la personne en incluant des évaluations fonctionnelles propres à la pratique physique envisagée, l'identification des freins, des ressources individuelles et des capacités de la personne à s'engager dans une pratique autonome,
- **Concevoir une séance d'APSA** en suscitant la participation et l'adhésion de la part de la personne.
- **Concevoir et mettre en œuvre un programme** : animer les séances d'APSA ; évaluer la pratique et ses progrès ; soutenir la motivation du patient ; détecter les signes d'intolérance

FICHE DESCRIPTIVE de la Formation « Sport Santé Prescri'Forme »

Labélisée par la DRAJES et le CNOSF

lors des séances et transmettre les informations pertinentes au prescripteur (médecin...) dans des délais adaptés à la situation.

- **Evaluer à moyen terme les bénéfices attendus** du programme : établir un bilan simple et pertinent pour les prescripteurs et le pratiquant, établir un dialogue entre les encadrants selon une périodicité adaptée aux besoins du participant au programme sport-santé.
- **Réagir face à un accident** au cours de la pratique en mobilisant les connaissances et les compétences nécessaires à l'exécution conforme aux recommandations des gestes de premiers secours destinés à préserver l'intégrité physique d'une victime en attendant l'arrivée des secours organisés (attestation PSC ou PSC 1).
- **Savoir utiliser le système d'information Sport-Santé régional**

3. Contenus de la formation

Les contenus s'articulent autour des connaissances et compétences suivantes :

Connaissances :

- Les facteurs de risque, signes d'apparition, évolution, traitements, complications et les recommandations et principales contre-indications d'APSA pour les principaux états physiologiques (grossesse, seniors) et pathologies chroniques relevant d'une mise à l'APSA comme moyen préventif ou thérapeutique (surpoids et obésité, diabète 1 et 2, hypertension, maladies cardio-vasculaires, cancer, BPCO, asthme, ostéoporose, arthrose, polyarthrite, fibromyalgie, épilepsie, Parkinson, sclérose en plaque, Alzheimer et troubles psychiatriques)
- Les méthodes et outils pour proposer un parcours de santé ou de soins co-construits avec le patient comprenant des APS adaptées aux besoins de santé, aux aptitudes et aux attentes de la personne ou du patient à mettre à l'APSA (questionnaires, mesures, tests d'évaluation de la motivation, du mode de vie, des aptitudes énergétiques et motrices)
- Les conduites à tenir pour une sécurisation optimale des pratiques d'APS selon les pathologies et conduites à tenir en cas d'incident en cours de pratique.
- La réglementation de la pratique d'APA, les spécificités du dispositif Prescri'forme

Compétences :

- Prendre en charge une personne sédentaire pour définir avec elle ses besoins de santé et ses attentes de pratiques d'APS plaisir et bien-être.
- Programmer une séance d'APS, selon sa spécialité sportive, pour l'adapter au besoin de santé, aptitudes, facteurs de risque et attentes du « futur » pratiquant.
- Suivre les effets des APS sur l'évolution des aptitudes à l'aide de tests et épreuves validés pour adapter le contenu de l'APS et continuer à la sécuriser.

4. ORGANISATION PEDAGOGIQUE

La formation s'organise autour de 3 temps de formation :

1. Formation en distanciel de 40h
2. Formation en présentiel de 14h (2 journées)
3. Temps d'immersion en Maison Sport Santé ou club Prescri'Forme : 7h (1 journée)

FICHE DESCRIPTIVE de la Formation « Sport Santé Prescri'Forme »

Labélisée par la DRAJES et le CNOSF

1. **Formation en Distanciel (E-learning)**

Le temps à consacrer est d'environ 40 heures.

Les diaporamas et textes de la formation à distance sont mis sur la plateforme de formation à distance **cdos78-elearning.fr**, les identifiants de connexion vous seront envoyés 1 mois avant les journées en présentiel sous condition de réception du dossier d'inscription complet et le règlement reçu.

Les 4 modules de formation seront à étudier et à valider par questionnaires, avant la session en présentiel (le temps passé sera enregistré et visualisable sur votre « Profil personnel »).

2. **Formation en Présentiel (Ateliers pratiques) :**

- 2 journées de 7h00 après la validation des 4 modules d'E-Learning
- 1 journée de découverte d'une Maison sport-santé dans les Yvelines.

La formation/contrôle des connaissances en présentiel sera axée sur l'apprentissage, l'approfondissement des connaissances, les ateliers et mises en situation pratiques. Les cours seront dispensés par un médecin et des formateurs validés (professeurs de sport, et un(e) éducateur(trice) du monde sportif ou Jeunesse et Sport...).

Les outils utilisés seront : la projection de power points commentés, mises en situations concrètes (ateliers pratiques, jeux de rôle, restitution) par petits groupes : idéalement un formateur pour 6 à 8 apprenants.

Un Quizz d'évaluation des connaissances, composé de QCM, aura lieu en début et en fin de formation pour le contrôle des connaissances théoriques.

Un bref exposé écrit d'un projet d'action « sport-santé » concret et pratique pour votre club, votre association... vous sera demandé.

Les documents présentés pendant les journées de formation en présentiel seront transmis aux stagiaires.

3. **Temps d'immersion : 1 journée en Maison Sport Santé**

L'objectif de cette journée est d'observer le fonctionnement de la structure, la mise en place de tests de condition physique et l'organisation d'une séance d'APS adaptée. La journée est organisée par l'organisme de formation (convention de partenariat) ou par le stagiaire en formation (convention de stage).

5. **Évaluation de la formation et attestation de fin de formation**

Une évaluation initiale est réalisée au travers d'un QCM. Il s'agit d'une évaluation diagnostique et formative.

Deux épreuves d'évaluation finales sont prévues :

- Un QCM final : il faut avoir la moyenne pour valider cette épreuve.

FICHE DESCRIPTIVE de la Formation « Sport Santé Prescri'Forme »

Labélisée par la DRAJES et le CNOSF

- La rédaction d'un projet Sport Santé (2 pages max) présentant les objectifs du projet, les publics concernés, les étapes de mise en œuvre, les financements et la mise en réseau/partenariats. Ce projet peut être présenté au reste du groupe pour créer du lien entre les projets.

Validation et attestation

La présence à l'ensemble de la formation et du temps de distanciel permet aux organisateurs de délivrer une **attestation de formation**. Cette attestation peut être remise par l'opérateur de la formation.

La délivrance de cette attestation sera établie seulement si le stagiaire remplit les prérogatives (citées précédemment) et réussit les épreuves d'évaluation finales.

Reconnaissance de la formation :

La formation est avant tout destinée à renforcer les compétences en termes d'adaptation des pratiques pour garantir aux pratiquants sécurité et efficacité passant par un accompagnement motivationnel.

Déposée par l'ensemble des CDOS d'IDF, cette formation a été reconnue, par la commission médicale du CNOSF comme répondant aux conditions fixées par le **Décret no 2016-1990 du 30 décembre 2016 relatif aux conditions de dispensation de l'activité physique adaptée prescrite par le médecin traitant à des patients atteints d'une affection de longue durée**, lors de l'étude de l'offre des formations fédérales et des CDOS.

L'attestation de validation de la formation est un des moyens de justifier un complément de compétence dans le domaine du sport santé pour l'encadrement des APA pour les possesseurs d'un diplôme d'état sans expérience ni formation complémentaire reconnue dans le sport santé.

Elle permet donc de justifier la compétence* de l'éducateur qui lui permet d'inscrire son club sur la plateforme régionale Sport Santé IDF et d'apparaître sur la carte en tant que club « Prescri'forme », gage pour les prescripteurs, d'une meilleure sécurité et d'une optimisation de l'activité physique et sportive adaptée en faveur de la santé lors de la mise en œuvre de la prescription d'AP.

*Cette compétence peut être justifiée par la validation d'autres formations ou expériences dans le cadre du sport sur ordonnance.

6. Informations complémentaires

Coût de la formation : 300€ pour un bénévole / 350€ pour un salarié

Modalités et délais d'accès : Inscriptions ouvertes jusqu'à 30 jours avant le début de la formation en présentiel ; nous contacter pour obtenir le calendrier.

Nous contacter : 06 66 41 17 46 ou formation.yvelines@cdos78.fr ou sportsante.yvelines@franceolympique.com

Nous portons une attention particulière à l'accueil des personnes en situation de handicap. Pour toute demande d'adaptation, merci de contacter notre référent handicap au 06 66 41 17 46 ou à l'adresse sportsante.yvelines@franceolympique.com.