



COMITÉ DÉPARTEMENTAL
OLYMPIQUE ET SPORTIF DU VAR

FORMATIONS 2020

ÉDUCATEURS • DIRIGEANTS SPORTIFS • BÉNÉVOLES • SALARIÉS



Le Comité Départemental Olympique et Sportif du Var, créé en 1976, coordonne et représente le mouvement sportif varois, composé de 65 comités départementaux qui fédèrent 2 191 clubs animés par plus de 10 000 bénévoles au service de 231 643 licenciés*.

*Chiffres 2018 : Source DRJSCS PACA

sommaire

Édito	3
Modalités de financement	4
Faire fonctionner son association	5
Services Civiques : les formations indispensables	8
Être employeur	10
Développer la communication	11
Bureautique	15
Gérer et développer les ressources financières	16
Se former au secourisme	18
Se professionnaliser	20
Les outils au service de l'éducateur sportif	24
Formations Sport-Santé	25
Conditions générales	28
Les partenaires du CDOS	30

gestion humaine/financière-fonction
employeur-responsabilités-vie statutaire
vie démocratique communication-projet
associatif gestion humaine/financière-fonction
employeur-responsabilités-vie statutaire vie
démocratique communication-projet associatif

Le CDOS du Var, une équipe à votre écoute*



Poursuivant notre mission au service des responsables du monde sportif varois, nous nous sommes adaptés aux évolutions réglementaires concernant le secteur de la formation, notamment dans le cadre de la certification qualité obligatoire pour les organismes de formations (RNCQ).

Ainsi, nous pouvons nous réjouir que la certification « FAC » (Facilitateur en Acquisition de Compétences) obtenue en 2017, et renouvelée annuellement, nous permette de répondre aux nouveaux dispositifs de la formation professionnelle en pleine mutation.

De plus, certains de nos modules (indiqués par de petites pastilles « éligible CPF »), vous indiqueront les formations désormais finançables par votre « Compte Personnel de Formation ».

Sans omettre les validations pour le sport santé en plein développement et pour lesquelles nous sommes agréés par le CNOSF.

Parallèlement, afin de répondre aux demandes exprimées, nous « décentralisons » un certain nombre de formations sur sollicitation de communes, de comités ou de clubs; mais aussi des formations professionnalisantes, en partenariat avec des Fédérations délégataires, notamment 3 CQP et 1 BNSSA et 1 BSB supplémentaire.

Ainsi, nous entendons développer les compétences générales des acteurs (professionnels et bénévoles) qui font vivre le sport dans notre département, et espérons que vous serez nombreux à en bénéficier.

Lucienne Roques
Présidente du CDOS Var

Jean-Paul Péron
Vice-Président,
Responsable de la Commission Formation

* De gauche à droite

Nicolas Castan,
Directeur

Laura Maximiano
Conseillère technique

Jean-Paul Péron
Vice-Président,
Responsable de
la Commission Formation

Lucienne Roques
Présidente

Jérôme Rézé
Conseiller technique

Isabelle Boisvilliers
Adjointe de direction

Chokri Oueslati
Membre de la Commission Formation

Romain Coupat
Agent de développement

Modalités de financement de votre formation

En fonction de votre statut, de votre structure et de votre OPCO, vous pouvez bénéficier d'une prise en charge totale de vos frais de formation. Vous trouverez ci-dessous une présentation synthétique des possibilités de financements.

Vous êtes bénévole dans une association employeur ?

Possibilité d'une prise en charge totale de vos frais de formation. Votre association doit être à jour de ses cotisations à la formation professionnelle et disposer d'une enveloppe de formation suffisante. Attention, le bénévole devra être élu et membre du bureau, la formation choisie devra être en lien avec le mandat exercé. *Contactez-nous pour connaître vos droits.*

Vous êtes salarié(e) d'une association ?

Possibilité d'une prise en charge totale de vos frais de formation. Votre association doit être à jour de ses cotisations à la formation professionnelle et disposer encore d'une enveloppe de formation suffisante. *Contactez-nous pour connaître vos droits.*

Votre association dépend de Toulon Provence Méditerranée ?

La Métropole Toulon Provence Méditerranée (TPM) participe aux frais de formation des bénévoles et salariés associatifs. Si votre association appartient à l'une des communes de cette agglomération. *Contactez-nous pour plus de renseignements et connaître vos droits.*

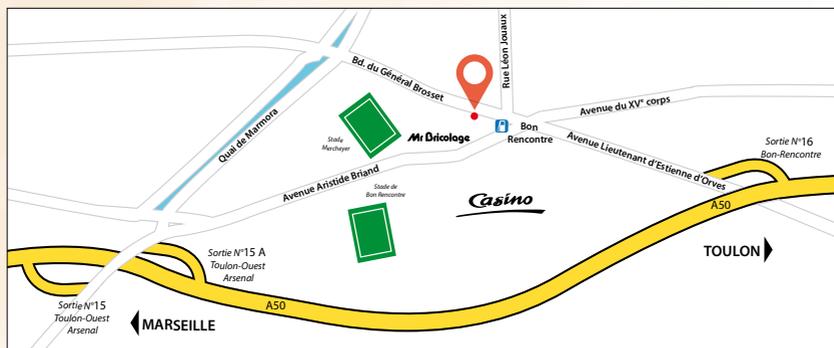
Vous êtes bénévole d'une association et salarié(e) d'une entreprise ?

Possibilité d'une prise en charge totale ou partielle de vos frais de formation par l'intermédiaire de votre Compte Personnel de Formation (CPF) pour les formations éligibles ou par votre Compte d'Engagement Citoyen (CEC). *Contactez-nous pour connaître vos droits.*

Vous êtes bénévole et ne répondez à aucun des cas présentés ci-dessus ?

Vos frais de formation sont à négocier avec votre association. Nous étudierons ensemble toute demande spécifique.

Plan d'accès



Faire fonctionner son association



Statuts, règlement intérieur, organisation de l'AG...

- ▶ Statuts et règlement intérieur.
- ▶ Organisation de l'assemblée générale ordinaire et extraordinaire.
- ▶ Adhésion (cotisation, licence, assurance).
- ▶ Rôles et fonctions des membres...

Lieu	Maison Départementale des Sports, Toulon
Durée	4h (de 14h à 18h)
Dates	4 février 2020 23 septembre 2020
Tarif	40€
Prérequis	Aucun

Financements : bien rédiger votre projet associatif

- ▶ État des lieux et analyse de l'association et de son contexte.
- ▶ Définition des objectifs.
- ▶ Méthodologie de rédaction du projet associatif.
- ▶ Définition et élaboration du plan d'action.

Lieu	Maison Départementale des Sports, Toulon
Durée	4h (de 14h à 18h)
Dates	10 mars 2020 15 octobre 2020
Tarif	40€
Prérequis	Aucun

Faire fonctionner son association

Les responsabilités civiles, pénales et financières du dirigeant bénévole

- ▶ Responsabilités civiles des dirigeants.
- ▶ Responsabilités pénales des dirigeants.
- ▶ Obligation d'assurance.
- ▶ Régime fiscal de l'association.

Lieu	Maison Départementale des Sports, Toulon
Durée	8h (de 9h à 18h)
Date	16 décembre 2020
Tarif	80 €*
Prérequis	Aucun

Conventionnement avec une collectivité : votre club est-il bien protégé ?

NOUVEAU

- ▶ Les différents conventionnements collectivités/clubs (mise à disposition de locaux, de personnels, etc.).
- ▶ Les responsabilités des conventionnés.
- ▶ Contenus incontournables des conventions collectivités/club.

Lieu	Maison Départementale des Sports, Toulon
Durée	8h (de 9h à 18h)
Date	3 novembre 2020
Tarif	80 €*
Prérequis	Aucun

Cadre juridique des pratiques sportives de nature

NOUVEAU

- ▶ Les différentes règlementations.
- ▶ Les niveaux de responsabilités des pratiquants, clubs et prestataires.
- ▶ Gestion des risques.

Lieu	Maison Départementale des Sports, Toulon
Durée	8h (de 9h à 18h)
Date	8 décembre 2020
Tarif	80 €*
Prérequis	Aucun

*Possibilités de gratuité (voir page 4)



Vous êtes une association ou un comité ?

vous souhaitez créer un emploi ou faire gérer un emploi...

Le CRIB est là pour vous décharger de ces lourdeurs administratives !

☛ ***Tiers de confiance de l'URSSAF, un service indispensable pour gérer vos emplois :***

Accompagnement et conseils pour la création et la gestion de l'emploi.

Édition des bulletins de salaire.

Déclarations et gestion des charges sociales et de prévoyance-DSN.

Conseils juridiques et statutaires liés au fonctionnement de l'association.

Le Service Civique dans votre association, ça vous intéresse ?

Le CDOS 83 est là !

☛ ***Contactez notre plateforme d'intermédiation du Service Civique :***

Conseil, accompagnement à la création de mission.

Aide à la recherche de candidat(s).

Mise à disposition de jeunes volontaires pour des missions de 8 mois.

Gestion administrative complète de la mission.

Suivi du volontaire (co-tutorat).

Formation citoyenne et PSC 1.



CENTRE DE RESSOURCE ET
D'INFORMATION POUR LES BÉNÉVOLES



Service Civique : les formations indispensables

Formation civique et citoyenne

- ▶ Méthodologie de projet de la mission – L'association et son environnement - Lutte contre le Harcèlement (JOUR 1)
- ▶ Valeurs de la république – Laïcité – Lutte contre les discriminations (JOUR 2)

Lieu	Maison Départementale des Sports, Toulon
Durée	12h (2 jours)
Dates	28 et 30 jan. 2020 25 et 27 fév. 2020 24 et 26 mars 2020 21 et 23 avr. 2020 26 et 28 mai 2020 29 sept. et 1^{er} oct. 2020 4 et 26 nov. 2020 15 et 17 déc. 2020
Tarif	100 € (Montant pris en charge par l'Agence Nationale du Service Civique)
Prérequis	Aucun

PSC 1 : Prévention et Secours Civiques • niveau 1 Diplôme officiel du Ministère de l'Intérieur



- ▶ Protection - Alerte.
- ▶ Conduite à tenir en cas d'étouffement.
- ▶ Conduite à tenir en cas de saignement abondant.
- ▶ Conduite à tenir en cas d'inconscience de la victime.
- ▶ Conduite à tenir en cas d'arrêt respiratoire.
- ▶ Conduite à tenir en cas de malaise, de traumatismes.
- ▶ Synthèse - Évaluation.

Lieu	Maison Départementale des Sports, Toulon
Durée	8h (de 9h à 18h)
Dates	3 fév. 2020 2 mars 2020 2 avril 2020 4 mai 2020 8 juin 2020 5 oct. 2020 2 nov. 2020 7 déc. 2020
Tarif	55 € (Montant pris en charge par l'Agence Nationale du Service Civique)
Prérequis	Aucun

Service Civique : les formations indispensables



Service Civique : mode d'emploi pour bien construire sa mission

- ▶ Critères de mise en place d'une mission de service civique.
- ▶ Les pièges à éviter. Rédaction du projet de mission.

Lieu	Maison Départementale des Sports, Toulon
Durée	3 h (de 9h à 12h)
Dates	12 février 2020 2 septembre 2020 4 novembre 2020
Tarif	40€
Prérequis	Aucun



Être employeur

L'emploi dans mon association sportive

- ▶ Les documents obligatoires.
- ▶ La CCNS.
- ▶ La gestion des congés.

Lieu	Maison Départementale des Sports, Toulon
Durée	4h (de 14h à 18h)
Dates	3 mars 2020 22 septembre 2020
Tarif	40 €
Prérequis	Aucun



Développer la communication



Savoir créer des affiches avec The Gimp

- ▶ Gratuité du logiciel.
- ▶ Différentes fonctions du logiciel «The Gimp».
- ▶ Exercices pratiques.

Lieu	Maison Départementale des Sports, Toulon
Durée	8h (de 9h à 18h)
Dates	15 janvier 2020 20 mai 2020 18 novembre 2020
Tarif	80 €*
Prérequis	Venir avec un ordinateur portable

PHOTOSHOP : création d'affiche - niveau 1 (débutant)

- ▶ Prise en main du logiciel.
- ▶ Les principaux outils et fonctionnalités.
- ▶ Création de documents.

Lieu	Maison Départementale des Sports, Toulon
Durée	8h (de 9h à 18h)
Dates	22 janvier 2020 16 septembre 2020
Tarif	80 €*
Prérequis	Venir avec un ordinateur portable

PHOTOSHOP : création d'affiche - niveau 2 (confirmé)

- ▶ Les outils de corrections, les filtres avancés.
- ▶ Les effets de style.
- ▶ Les formes vectorielles et objets dynamiques.

Lieu	Maison Départementale des Sports, Toulon
Durée	8h (de 9h à 18h)
Dates	5 février 2020 30 septembre 2020
Tarif	80 €*
Prérequis	Avoir suivi la formation de niveau 1

*Possibilités de gratuité (voir page 4)

Développer la communication

Créer le site internet de votre club avec WORDPRESS – niveau 1

- ▶ Fonctionnalités de Wordpress.
- ▶ Création et personnalisation d'une interface.
- ▶ Création, organisation et publication d'articles.
- ▶ Suivi statistique - référencement.

Lieu	Maison Départementale des Sports, Toulon
Durée	2 jours (16h) - de 9h à 18h
Dates	12 et 13 mai 2020 13 et 14 octobre 2020
Tarif	160 €*
Prérequis	Venir avec un ordinateur portable

Créer le site internet de votre club avec WORDPRESS – niveau 2

- ▶ Gestion et personnalisation des thèmes.
- ▶ Gestion des widgets.
- ▶ Utilisations des templates.

Lieu	Maison Départementale des Sports, Toulon
Durée	2 jours (16h) - de 9h à 18h
Dates	2 et 3 juin 2020 3 et 4 novembre 2020
Tarif	160 €*
Prérequis	Venir avec un ordinateur portable Avoir suivi la formation de niveau 1

Bien référencer son site internet - Les bases du référencement (SEO)

- ▶ Lexique et termes techniques, sensibilisation au SEO, Optimisations primaires.
- ▶ Élaboration d'une stratégie de contenu.
- ▶ Suivre son SEO.
- ▶ La boîte à outils du référenceur.

Lieu	Maison Départementale des Sports, Toulon
Durée	8h (de 9h à 18h)
Dates	19 février 2020 19 novembre 2020
Tarif	80 €*
Prérequis	Venir avec un ordinateur portable Avoir des connaissances en administration de site internet

*Possibilités de gratuité (voir page 4)

Développer la communication



Savoir utiliser Facebook pour son club

- ▶ Définition de la stratégie.
- ▶ Création et administration d'une page / d'un compte.
- ▶ Les différentes fonctionnalités.
- ▶ La réputation virtuelle.

Lieu	Maison Départementale des Sports, Toulon
Durée	8h (de 9h à 18h)
Dates	29 janvier 2020 10 novembre 2020
Tarif	80 €*
Prérequis	Venir avec un ordinateur portable ou une tablette

La chaîne Youtube : un nouvel outil de communication pour son club

- ▶ Création d'une chaîne Youtube.
- ▶ Administration d'une chaîne.
- ▶ Publications et gestion des commentaires.

Lieu	Maison Départementale des Sports, Toulon
Durée	8h (de 9h à 18h)
Dates	27 mai 2020 12 novembre 2020
Tarif	80 €*
Prérequis	Venir avec un ordinateur portable

Twitter-Instagram : deux nouveaux outils de communication pour mon club

- ▶ Twitter : fonctionnement et principales fonctionnalités.
- ▶ Instagram : fonctionnement et principales fonctionnalités.
- ▶ La réputation virtuelle.

Lieu	Maison Départementale des Sports, Toulon
Durée	8h (de 9h à 18h)
Dates	19 février 2020 19 novembre 2020
Tarif	80 €*
Prérequis	Venir avec un ordinateur portable ou une tablette

*Possibilités de gratuité (voir page 4)



Développer la communication

Réaliser un montage vidéo pour son club

- ▶ Gratuité du logiciel Shotcut.
- ▶ Création d'un montage vidéo.
- ▶ Exercices pratiques.

Lieu	Maison Départementale des Sports, Toulon
Durée	8h (de 9h à 18h)
Dates	6 mai 2020 9 septembre 2020
Tarif	80 €*
Prérequis	Venir avec un ordinateur portable

Concevoir et mettre en œuvre la communication de son club

- ▶ Connaître les règles fondamentales de la communication.
- ▶ Élaboration d'un plan de communication avec les médias.
- ▶ Étapes de la communication.
- ▶ Exercices pratiques.

Lieu	Maison Départementale des Sports, Toulon
Durée	8h (de 9h à 18h)
Dates	25 mars 2020 15 septembre 2020
Tarif	80 €*
Prérequis	Aucun

Bureautique



Microsoft Word : les incontournables du traitement de texte

NOUVEAU

- ▶ Test de connaissances, manipulations élémentaires (création d'un document, sélection, mise en forme, impression). Mise en forme avancée (encadrement, listes, tableaux, recherche et remplacement, etc.).
- ▶ Mise en page (note, en-tête et bas de page, sections, illustrations).

Lieu	Maison Départementale des Sports, Toulon
Durée	8 h (de 9h à 18h)
Dates	26 février 2020 15 septembre 2020
Tarif	80 €*
Prérequis	Venir avec un PC portable

Microsoft Excel : les incontournables du tableur

NOUVEAU

- ▶ L'environnement d'Excel, concevoir et imprimer un tableau simple, création de graphiques, organisation des feuilles et classeurs.

Lieu	Maison Départementale des Sports, Toulon
Durée	8 h (de 9h à 18h)
Dates	1^{er} avril 2020 8 décembre 2020
Tarif	80 €*
Prérequis	Venir avec un PC portable

Powerpoint : créer des projections de qualité pour vos réunions

NOUVEAU

- ▶ Les «basiques» d'une projection fluide et efficace.
- ▶ Effets de créations et d'animations.

Lieu	Maison Départementale des Sports, Toulon
Durée	8 h (de 9h à 18h)
Date	26 mars 2020
Tarif	80 €*
Prérequis	Venir avec un PC portable



Gérer et développer les ressources financières

Gérer un budget et assurer la comptabilité de l'association Découverte du logiciel Basicompta

- ▶ Présentation des comptes.
- ▶ Grand livre, compte de résultats, bilan.
- ▶ Documents obligatoires.

Lieu	Maison Départementale des Sports, Toulon
Durée	8 h (de 9 h à 18 h)
Dates	18 mars 2020 10 juin 2020 25 novembre 2020
Tarif	80 €*
Prérequis	Aucun

L'analyse financière : un nouvel outil de gestion pour son association

- ▶ Maîtriser les spécificités relatives aux comptes de votre association afin d'évaluer sa santé financière et assurer sa pérennité.
- ▶ Connaître les spécificités liées à l'analyse financière de l'association.
- ▶ Identifier les ratios essentiels liés aux dépenses et à son activité financière.
- ▶ Les obligations réglementaires d'une association.

Lieu	Maison Départementale des Sports, Toulon
Durée	8 h (de 9 h à 18 h)
Dates	8 avril 2020 24 juin 2020 2 décembre 2020
Tarif	80 €*
Prérequis	Aucun

Gérer et développer les ressources financières



Sponsoring, mécénat, crowdfunding : développez les ressources de votre club

- ▶ Différentes formes de partenariats.
- ▶ Attentes des partenaires.
- ▶ Trouver et convaincre un partenaire.
- ▶ Recherche et argumentation pour un partenariat.
- ▶ Suivi et fidélisation d'un partenaire.

Lieu	Maison Départementale des Sports, Toulon
Durée	8h (de 9h à 18h)
Dates	19 mai 2020 1^{er} décembre 2020
Tarif	80 €*
Prérequis	Aucun

Basicompta : le logiciel qui vous simplifiera la comptabilité



- ▶ Logiciel de comptabilité créé pour les associations.
- ▶ Simple, intuitif et pratique : aucune installation à prévoir.

Lieu	Maison Départementale des Sports, Toulon
Durée	3h (de 17h à 20h)
Dates	11 février 2020 7 avril 2020 16 juin 2020 8 septembre 2020 17 novembre 2020
Tarif	30 € • Licence annuelle pour le logiciel : 52 €
Prérequis	Aucun

*Possibilités de gratuité (voir page 4)

Se former au secourisme

PSC 1 : prévention et secours civiques • niveau 1

Diplôme officiel du Ministère de l'Intérieur

Éligible CPF



- ▶ Protection.
- ▶ Alerte.
- ▶ Conduite à tenir en cas d'étouffement.
- ▶ Conduite à tenir en cas de saignement abondant.
- ▶ Conduite à tenir en cas d'inconscience de la victime.
- ▶ Conduite à tenir en cas d'arrêt respiratoire.
- ▶ Conduite à tenir en cas de malaise, de traumatismes.
- ▶ Synthèse.
- ▶ Évaluation.

Lieu	Toulon
Durée	8h (de 9h à 18h)
Dates	25 janvier 2020 29 février 2020 28 mars 2020 25 avr. 2020 30 mai 2020 27 juin 2020 26 sept. 2020 31 oct. 2020 28 nov. 2020 19 déc. 2020
Tarif	55 € *
Prérequis	Aucun

Recyclage du PSC 1



- ▶ À faire tous les 3 ans environ.
- ▶ Les titulaires d'une AFPS doivent passer un PSC 1 complet.

Lieu	Toulon
Durée	4h (de 8h à 12h)
Dates	21 mars 2020 20 juin 2020 19 sept. 2020 21 nov. 2020
Tarif	35 €
Prérequis	Être titulaire du PSC 1

*Possibilités de gratuité (voir page 4)

Se former au secourisme



Recyclage du PSE 1



- ▶ Mise à jour des compétences acquises lors de la formation initiale du PSE 1.

Lieu	Maison Départementale des Sports, Toulon
Durée	7h (de 9h à 18h)
Dates	3 avril 2020 – 12 juin 2020 18 décembre 2020
Tarif	65 €*
Prérequis	Obligatoire chaque année pour les titulaires du PSE 1

PSE 2 : Prévention et Secours en Equipe niveau 2

NOUVEAU

Éligible CPF



- ▶ Les bilans, les affections spécifiques, les atteintes circonstancielles.
- ▶ Traumatismes et immobilisations.
- ▶ Souffrances psychiques et comportements inhabituels.
- ▶ Relevages et brancardages.
- ▶ Situations particulières.

Lieu	Maison Départementale des Sports, Toulon
Durée	35h
Dates	18 au 22 mai 2020 9 au 13 novembre 2020
Tarif	250 €*
Prérequis	Être titulaire du PSE 1

*Possibilités de gratuité (voir page 4)



Se professionnaliser

Éligible CPF

Brevet National de Sécurité et de Sauvetage Aquatique (BNSSA)



- ▶ Formule «express» : 10 jours de formation.
- ▶ Tests physiques de présélection.
- ▶ Prévention et Secours en Équipe de niveau 1 (PSE 1 : 35h).
- ▶ Règlementation.
- ▶ Entraînement aux épreuves physiques.

Durée	81 h sur 10 jours (PSE 1 compris)
Dates	Session 1 : 6 au 10 avril 2020 ET 20 au 24 avril 2020 sur Toulon Session 2 : 19 au 23 octobre 2020 ET 26 au 30 oct. 2020 sur Sainte-Maxime
Tarif	570€* (BNSSA + PSE 1) ; 280€ (BNSSA seul) ; 90€* (Recyclage BNSSA, durée : 10 h)
Prérequis	Avoir 18 ans le jour de l'examen. Certificat médical de non contre-indication au sauvetage nautique. Être bon nageur.

Surveillant Sauveteur Aquatique (SSA) Option «surveillance et sauvetage aquatique sur le littoral»

NOUVEAU

Éligible CPF



- ▶ Complément du BNSSA : le CRR (Certificat Restreint de Radiotéléphonie), utilisation de matériel spécifique, etc.

Lieu	Toulon Sainte-Maxime
Durée	35 h (5 jours)
Dates	25 au 29 mai 2020 sur Toulon 16 au 20 novembre 2020 sur Sainte-Maxime
Tarif	260 €*
Prérequis	Être titulaire du BNSSA et du PSE2

*Possibilités de gratuité (voir page 4)

Se professionnaliser



Brevet de Surveillant de Baignade (BSB)



- ▶ Déterminer les risques de noyades et d'accidents dans les différentes situations. Porter assistance à un baigneur en détresse et prodiguer les gestes de secours nécessaires.
- ▶ Organiser les baignades des enfants en collaboration avec l'équipe d'animation.
- ▶ Connaître et faire respecter la réglementation des baignades dans les lieux aménagés ou non aménagés.

Lieu	Toulon
Durée	35 h sur 5 jours (PSC1 compris)
Dates	Session 1 : 20 au 24 avril 2020 à La Croix-Valmer Session 2 : 15 au 19 juin 2020 à Toulon/La Crau
Tarif	260 €*
Prérequis	Avoir 18 ans au 1^{er} Juillet de l'année en cours. Être reconnu apte médicalement à la pratique de la natation et du sauvetage. Avoir un minimum d'aptitudes et d'entraînement à la natation



COACH

Se professionnaliser

NOUVEAU

Éligible CPF

Certificat de Qualification Professionnelle Animateur de Loisirs Sportifs (CQP ALS) - Option : Activités de Randonnée Pédestre et d'Orientation (ARPO)

**FORMATION
QUALIFIANTE**



- ▶ Randonnée pédestre, marche nordique, VTT, orientation.
- ▶ UC1 : Participation à la vie de la structure.
- ▶ UC2 : Conception d'un projet d'animation de loisir sportif.
- ▶ UC3 : Réalisation d'un projet d'animation de loisir sportif.

Lieu	Littoral et intérieur varois
Durée	163 h (3 x 5 jours)
Dates	20 au 24 avril 2020 6 au 10 juillet 2020 24 au 28 août 2020
Tarif	1850 €*
Prérequis	Avoir 16 ans révolus à l'entrée en formation. Être titulaire du PSC1 (Prévention et secours civiques de niveau 1) ou tout diplôme reconnu équivalent par le Ministère de l'Intérieur. Être titulaire d'une attestation de pratique d'activités physiques de loisirs ou de performance dans une même famille et sur une durée minimale de 140 heures dans les 3 dernières années qui précèdent l'inscription. Présenter un certificat médical de non contre-indication à la pratique et à l'animation sportive de moins de trois mois.

*Possibilités de gratuité (voir page 4)

Se professionnaliser



Éligible CPF

Certificat de Qualification Professionnelle Animateur de Loisirs Sportifs (CQP ALS) - Option : Activités Gymniques d'Entretien et d'Expression (AGEE)

FORMATION
QUALIFIANTE



- ▶ Techniques cardio, techniques douces, renforcement musculaire et techniques d'expression.
- ▶ Connaissance des publics (enfants, adultes, seniors) et de l'environnement.
- ▶ Préparer, animer et encadrer une action d'animation.
- ▶ S'approprier et maîtriser les techniques et les outils de l'activité.

Lieu	Session 1 : Toulon Session 2 : Draguignan
Durée	163h (5 x 3 jours en week-end)
Dates	Session 1 : 6 janvier 2020 au 24 juin 2020 Session 2 : 25 septembre 2020 au 28 février 2021
Tarif	1850 €*
Prérequis	Avoir 18 ans au moment de l'entrée en formation, présenter une attestation de pratique d'activités sportives de loisirs ou de performance dans une même famille, d'une durée minimale de 140 heures dans les 3 années qui précèdent l'inscription en formation.

Déjà titulaire d'un CQP ALS ?

L'UC4 "Sport sur Prescription" devrait être inscrite au RNCP au second semestre 2020. En obtenant cette nouvelle UC, vous disposerez de prérogatives supplémentaires afin d'animer des séances dans le cadre du sport sur prescription pour un public en ALD jusqu'en limitation fonctionnelle modérée. N'hésitez pas à nous contacter pour plus de renseignements.



Les outils au service de l'éducateur sportif

Premiers pas dans l'analyse vidéo

- ▶ Comprendre l'utilité de l'analyse vidéo pour améliorer la performance et la technique du sportif.
- ▶ Les bases de l'analyse vidéo (logiciel gratuit : Kinovea).

Lieu	Maison Départementale des Sports, Toulon
Durée	8 h (de 9 h à 18 h)
Dates	17 juin 2020 7 octobre 2020
Tarif	80€*
Prérequis	Avoir un PC portable pour la formation

La préparation mentale du sportif – 1^{er} niveau

- ▶ Intérêt de la préparation mentale pour améliorer la performance du sportif.
- ▶ Outils et techniques pour débiter dans la préparation mentale du sportif.

Lieu	Maison Départementale des Sports, Toulon
Durée	8 h (de 9 h à 18 h)
Dates	4 mars 2020 9 décembre 2020
Tarif	80€*
Prérequis	Aucun

Gestion de conflits : comment désamorcer des conflits naissant avec les parents ?

- ▶ Savoir repérer un conflit naissant.
- ▶ Conseils et techniques de gestion et de médiation de conflits.

Lieu	Maison Départementale des Sports, Toulon
Durée	8 h (de 9 h à 18 h)
Dates	5 mai 2020 21 octobre 2020
Tarif	80€*
Prérequis	Aucun

*Possibilités de gratuité (voir page 4)

Formations Sport-Santé

DIABÈTE - Sport-Santé 1^{er} niveau : prise en charge de personnes souffrant de diabète dans son club

- ▶ Apport de connaissances sur la maladie, caractéristiques des symptômes et d'éventuelles conséquences liées à la pratique des activités physiques et sportives.
- ▶ Techniques et ateliers pratiques pour proposer une reprise d'activité physique.

Lieu	Maison Départementale des Sports, Toulon
Durée	8h (de 9h à 18h)
Dates	15 avril 2020 27 octobre 2020
Tarif	80€*
Prérequis	Aucun

CARDIO - Sport-Santé 1^{er} niveau : prise en charge de personnes ayant des problèmes cardiovasculaires dans son club

- ▶ Apport de connaissances sur les maladies, caractéristiques des symptômes et d'éventuelles conséquences liées à la pratique des activités physiques et sportives.
- ▶ Techniques et ateliers pratiques pour proposer une reprise d'activité physique.

Lieu	Maison Départementale des Sports, Toulon
Durée	8h (de 9h à 18h)
Dates	20 avril 2020 26 octobre 2020
Tarif	80€*
Prérequis	Aucun

SURPOIDS - Sport-Santé 1^{er} niveau : prise en charge de personnes en surpoids dans son club

- ▶ Apport de connaissances sur les problèmes de surpoids, caractéristiques des symptômes et d'éventuelles conséquences liées à la pratique des activités physiques et sportives.
- ▶ Techniques et ateliers pratiques pour proposer une reprise d'activité physique.

Lieu	Maison Départementale des Sports, Toulon
Durée	8h (de 9h à 18h)
Dates	24 avril 2020 28 avril 2020
Tarif	80€*
Prérequis	Aucun



Formations Sport-Santé

PARKINSON/ ALZHEIMER - Sport-Santé 1^{er} niveau : prise en charge de personnes souffrant d'Alzheimer ou Parkinson dans son club

- ▶ Apport de connaissances sur les 2 pathologies, caractéristiques des symptômes et d'éventuelles conséquences liées à la pratique des activités physiques et sportives.
- ▶ Techniques et ateliers pratiques pour proposer une reprise d'activité physique.

Lieu Maison Départementale des Sports, Toulon

Durée 8h (de 9h à 18h)

Dates 14 avril 2020 | 30 octobre 2020

Tarif 80€*

Prérequis Aucun

PNEUMO - Sport-Santé 1^{er} niveau : prise en charge de personnes souffrant d'une maladie respiratoire dans son club

- ▶ Apport de connaissances sur les maladies respiratoires, caractéristiques des symptômes et d'éventuelles conséquences liées à la pratique des activités physiques et sportives.
- ▶ Techniques et ateliers pratiques pour proposer une reprise d'activité physique.

Lieu Maison Départementale des Sports, Toulon

Durée 8h (de 9h à 18h)

Dates 22 avril 2020 | 29 octobre 2020

Tarif 80€*

Prérequis Aucun

À savoir

Le CDOS du Var dispose d'une formation "*Sport sur Prescription*" labellisée par le CNOSF d'une durée de 35 h.

Cette formation délivrera les prérogatives à l'encadrement des activités physiques dans le cadre du sport sur prescription (jusqu'aux limitations fonctionnelles modérées).

Attention, pour pouvoir bénéficier de cette formation, votre fédération sportive devra désigner le CDOS du Var comme dispensateur et inclure ce module dans les unités d'enseignements de votre formation fédérale (brevet fédéral, CQP, etc).

N'hésitez pas à nous contacter pour plus de renseignements.



CAP 
Sport Santé 83

Vous êtes atteint d'une ALD*
et souhaitez reprendre une
activité physique en toute sécurité ?

Vous êtes une association
proposant des activités "sport-santé"
et souhaitez les développer ?

**FAITES APPEL À
CAP SPORT SANTE 83**

* ALD : Affection Longue Durée

www.capsportsante83.fr

[04.94.46.01.92](tel:04.94.46.01.92)

cap.sport.sante.83@cdos83.fr

Ces formations sont strictement réservées à l'usage des associations adhérentes et de leurs membres.

Toutes les formations nécessitant une participation aux frais sont calculées sur la base du coût de revient (prix coûtant) du service rendu, lui-même calculé sur la base du budget prévisionnel voté à l'équilibre.

Conditions générales

Inscription

Hormis dans le cas d'une prise en charge par un OPCO, toutes les fiches d'inscription devront être accompagnées du règlement correspondant. Ce montant devra être envoyé par chèque à l'ordre du CDOS Var à l'adresse suivante :

Comité Départemental Olympique et Sportif
du Var

Maison des Sports du Var
Immeuble le Rond-Point
133 boulevard du Général Brosset
83200 TOULON

Une convention de formation vous sera envoyée à la réception de votre fiche d'inscription ET de votre règlement.

Cette convention de formation fera office de convocation et y seront indiqués les dates, horaires, contenus et adresse de la formation.

Annulation

Le CDOS Var se réserve le droit d'annuler/ reporter une formation ou de remplacer un formateur. En cas d'annulation de la part du CDOS Var, les personnes inscrites en seront aussitôt informées. Chaque participant pourra alors choisir d'être entièrement remboursé ou de s'inscrire à une autre date. Un participant qui ne pourrait pas assister à un module peut être remplacé (par une personne à statut égal) sans surcoût (sauf en cas de prise en charge par OPCO). En cas de refus de prise en charge par l'OPCO, le CDOS facturera au stagiaire le tarif « bénévole » correspondant affiché dans la plaquette.

Renseignements et inscriptions

04 94 46 01 92
ou
acdoss@cdos83.fr

Contact

Jérôme REZE,
Conseiller technique



Annuaire du SPORT.fr



**Pour faire connaître
votre club ou comité sportif***

* annuaire en ligne entièrement gratuit



Pensez à mettre à jour
vos coordonnées sur :
www.annuairedusport.fr





**LE COMITÉ DÉPARTEMENTAL OLYMPIQUE
ET SPORTIF DU VAR**
remercie ses partenaires...



Basicompta®

Simplifiez-vous la comptabilité !

Un logiciel simple et pratique utilisé par près de 4250 associations en France !

- Saisie simplifiée des pièces comptables.
- Édition automatique du compte de résultat (certa) nécessaire pour les demandes de subventions.
- Réalisation d'un suivi comptable par action.
- Suivi des soldes bancaires.
- Édition des bilans et amortissements.
- Votre comptabilité accessible de n'importe quel ordinateur avec une connexion Internet.

Basicompta est distribué
par le CDOS Var
Renseignements
04 94 46 01 92



Comité Départemental Olympique et Sportif du Var





Organisme de formation
certifié "FAC"
certification des organismes
de formation référencée
par le CNEFOP
(décret qualité n° 2015-790
du 30 juin 2015)

COMITÉ DÉPARTEMENTAL OLYMPIQUE ET SPORTIF DU VAR

Maison des Sports du Var • Immeuble le Rond-Point
133 boulevard du Général Brosset • 83200 TOULON
Tél. : 04 94 46 01 92 • Mél : acdoss@cdos83.fr

www.cdos83.fr

