



**Bénévoles
Animateurs
Éducateurs
Dirigeants
Volontaires**

Compétences-Sport 83

L'organisme de formation
pour le mouvement sportif varois

Catalogue des formations
2022



la certification qualité
a été délivrée
au titre de la catégorie
d'action suivante :
ACTIONS DE FORMATION



Compétences-Sport 83 est une marque déposée par le Comité Départemental Olympique et Sportif du Var (CDOS Var) pour la communication de ses activités de formation. Elle accompagne les acteurs du mouvement sportif varois dans leur développement. L'équipe du CDOS du Var reste à votre écoute pour répondre à vos projets de formations, individuelles ou collectives, à Toulon ou sur les autres territoires varois, et pour développer les compétences au service du mouvement sportif varois.



Sommaire

Gestion et développement de l'association	5
Formations et développement des compétences de l'éducateur sportif	13
Formations au secourisme et sauvetage (tous publics)	21
Service Civique - les formations obligatoires	25
Modalités de financement	27
Conditions générales	28
Les partenaires de Compétences-Sport 83 et du CDOS du Var	29



Édito

La formation est un levier important du développement des pratiques sportives, au service de notre population.

Elle concerne aussi bien les responsables bénévoles dont les compétences doivent être développées et reconnues, que les techniciens professionnels qui doivent s'adapter aux divers publics.

Cette année, dans notre présentation, nous avons donc différencié les modules en 4 parties, en fonction des « catégories » concernées (bénévoles associatifs, éducateurs sportifs, tous publics, et jeunes en service civique).

Par ailleurs, les conditions rendues difficiles par la pandémie, nous imposent des adaptations indispensables, avec notamment la possibilité de traiter la plupart des thématiques à distance ; même si nous savons bien que cela ne peut pas remplacer la dynamique et la motivation liées aux rapports humains directs.

Et, par-delà ce programme présenté, nous sommes bien évidemment prêts à nous adapter à toute demande spécifique, émanent aussi bien de comités, que de collectivités, ou encore de toute organisation particulière.

N'hésitez donc pas à contacter notre responsable pour toute précision utile, et notamment pour ce qui concerne les prises en charge financières.

Espérant vous recevoir nombreux, et toujours à votre service.

Lucienne Roques
Présidente du CDOS Var

Evelyne Olivero-Acquati
Vice-Présidente du CDOS Var
en charge des formations

De gauche à droite sur la photo :
Lucienne Roques (présidente),
Séverine Tolleter (chargée de formation)
et Evelyne Olivero-Acquati (vice-présidente)



**Clubs,
Éducateurs sportifs,**

**Vous encadrez des activités physiques adaptées
au sein d'une section sport santé bien-être
ou sport santé sur ordonnance ?**

**CONTACTEZ LA
MAISON SPORT-SANTÉ 83**

**Déclarez vos activités et
bénéficiez de tous nos services !**



04.94.46.01.92

contact@maisonsportsante83.fr

Gestion et développement de l'association

Comptabilité
Communication
Bureautique
Sponsoring





Gestion et développement de l'association

Modalités	<ul style="list-style-type: none"> • Présentiel  : CDOS du Var / Maison départementale des Sports 133 Boulevard du Général Brosset 83200 Toulon. Toutes nos formations peuvent être mise en place dans le département, demandes par mail cdosvar.severine@cdos83.fr • Distanciel  : formations pouvant être dispensées en visioconférence en fonction de la situation sanitaire. Un lien de connexion vous sera transmis la veille de la formation. Vous devez vous assurer de disposer d'une bonne connexion pour la durée de formation.
Durée	4h (demie-journée), 8h (journée) ou 16h (deux journées)
Date	Pour les formations non datées sur le catalogue, inscrivez-vous auprès de notre chargée de formation cdosvar.severine@cdos83.fr ou 04 94 46 01 92 . Une fois le nombre de stagiaires minimum atteint une session de formation sera ouverte. Les dates sont mises à jour sur www.competences-sport83.fr
Inscriptions	Contactez notre Chargé(e) de formation au 04 94 46 01 92 ou cdosvar.severine@cdos83.fr ou Site internet de compétences sport, l'organisme de formation du CDOS du Var https://www.competences-sport83.fr/ Fiche d'inscription
Tarif	320€ la journée (*possibilité de prise en charge par votre OPCO). Pour les dirigeants bénévoles ou éducateurs d'associations sportives varoises qui ne bénéficient pas de prise en charge : 40€ la demi-journée, 80€ la journée ou 160€ les deux jours Les tarifs des formations certifiantes sont indiqués dans leurs descriptions..
Prise en charge	Toulon Provence Méditerranée peut prendre en charge vos formations de 50 à 75%. Pour les associations employeuses, ce sont les OPCO AFDAS ou Uniformation qui prennent en charge les formations des salariés et dirigeants bénévoles des associations. Consultez notre chargé (e) de formation pour connaître les possibilités de financement de vos formations.
Prérequis	Aucun prérequis ; avoir un ordinateur portable pour les formations bureautiques.
Accessibilité	Locaux et formations accessibles aux personnes en situation de handicap. Nous contacter pour l'étude spécifique de vos besoins (10 jours avant le début de la formation).

Gestion et développement de l'association



Faire fonctionner son association

ADMINISTRATION ET ORGANISATION DE L'ASSOCIATION

(4H)  

- Fondements de l'association loi de 1901.
- Statuts et règlements.
- Rôle et fonction des membres.
- Adhésion (cotisation, licence, assurance).
- Organisation de l'Assemblée générale.
- Place du club dans le monde sportif français.

BIEN RÉDIGER VOTRE PROJET ASSOCIATIF

(4H)  

- 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.

LES RESPONSABILITÉS CIVILES, PÉNALES ET FINANCIÈRES DU DIRIGEANT BÉNÉVOLE

(8H)  

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

ORGANISER UN ÉVÈNEMENT SPORTIF ÉCO-RESPONSABLE

2^e trimestre 2022 (8H)  

- Penser et mettre en place l'évènement.
- Stratégie de communication.
- Comment faire un évènement « propre » ?
- Les ateliers de sensibilisations.
- Mesurer le résultat.



Gestion et développement de l'association

Développer la communication

SAVOIR UTILISER FACEBOOK POUR SON CLUB

(8H)  

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

LA CHAÎNE YOUTUBE : UN NOUVEL OUTIL DE COMMUNICATION POUR SON CLUB

(8H)  

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

TWITTER-INSTAGRAM : DEUX NOUVEAUX OUTILS DE COMMUNICATION POUR MON CLUB

(8H)  

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

RÉALISER UN MONTAGE VIDÉO POUR SON CLUB

(8H)  

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

PHOTOSHOP : CRÉATION D'AFFICHE - Niveau 1 (débutant)

(8H)  

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

PHOTOSHOP : CRÉATION D'AFFICHE - Niveau 2 (confirmé)

(8H)  

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

Gestion et développement de l'association



SAVOIR CRÉER DES AFFICHES AVEC THE GIMP

(8H)  

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

CRÉER LE SITE INTERNET DE VOTRE CLUB AVEC WORDPRESS - Niveau 1

(16H)  

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

CRÉER LE SITE INTERNET DE VOTRE CLUB AVEC WORDPRESS - Niveau 2

(16H)  

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

BIEN RÉFÉRENCER SON SITE INTERNET - LES BASES DU RÉFÉRENCIEMENT (SEO)

(8H)  

- Lexique / termes techniques, sensibilisation au SEO, optimisations primaires.
- Élaboration d'une stratégie de contenu.
- Suivre son SEO et boîte à outils du référencement.

CONCEVOIR ET METTRE EN ŒUVRE LA COMMUNICATION DE SON CLUB

(16H)  

- Connaître les règles fondamentales de la communication.
- Étapes de la communication.
- Exercices pratiques.
- Élaborer un plan de communication avec les médias.



Gestion et développement de l'association

Bureautique

POWERPOINT : CRÉER DES PROJECTIONS DE QUALITÉ POUR VOS RÉUNIONS (8H)

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

MICROSOFT EXCEL : LES INCONTOURNABLES DU TABLEUR (8H) 17 mars et 12 mai

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

LES OUTILS DE TRAVAIL À DISTANCE : UTILISATION DE LA SUITE GOOGLE (8H)

- Test de connaissances.
- Manipulations élémentaires : Créer ouvrir partager des documents Docs, Sheets, Slides, Forms et Drive.
- Comprendre l'utilisation des outils du télétravail.
- La collaboration en ligne.
- Google Drive outil essentiel à la collaboration.

Gérer et développer les ressources financières

CRÉER UN BUDGET ET ASSURER LA COMPTABILITÉ DE L'ASSOCIATION (8H)

10 février ; 14 avril ; 23 juin

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

L'ANALYSE FINANCIÈRE : UN NOUVEL OUTIL DE GESTION POUR SON ASSOCIATION (8H)

22 mars ; 14 juin ; 11 octobre

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

*Possibilités de gratuité (voir page 27)

Gestion et développement de l'association



SPONSORING, MÉCÉNAT, CROWDFUNDING : DÉVELOPPEZ LES RESSOURCES DE VOTRE CLUB

(8H)  

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

BASICOMPTA : LE LOGICIEL QUI VOUS SIMPLIFIE LA COMPTABILITÉ

22 février ; 17 mai ; 13 septembre ; 13 décembre

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

Handicap et accueil

CLUB PARA ACCUEILLANT POUR LES DIRIGEANTS

(8H) avril 2022  

- Interroger ses représentations du handicap pour les faire évoluer et être en mesure d'accueillir un public handicapé au sein de son club en toute sécurité.
- Réfléchir sur les représentations de la différence en général, de la singularité et de l'altérité de chacun, en particulier, celles des personnes en situation de handicap.
- Accompagner à la mise en œuvre du projet Formation-action.





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 (cerfa) 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



CDOS
VAR

Comité Départemental Olympique et Sportif du Var



Formations et développement des compétences de l'éducateur sportif

Professionnalisation
Sport-santé
Préparation mentale
Handisport





Formations et développement des compétences de l'éducateur sportif

Modalités	<ul style="list-style-type: none"> • Présentiel  : CDOS du Var / Maison départementale des Sports 133 Boulevard du Général Brosset 83200 Toulon. Toutes nos formations peuvent être mise en place dans le département, demandes par mail cdosvar.severine@cdos83.fr • Distanciel  : formations pouvant être dispensées en visioconférence en fonction de la situation sanitaire. Un lien de connexion vous sera transmis la veille de la formation. Vous devez vous assurer de disposer d'une bonne connexion pour la durée de formation.
Durée	4h (demi-journée), 8h (journée) ou 16h (deux journées)
Date	Pour les formations non datées sur le catalogue, inscrivez-vous auprès de notre chargée de formation cdosvar.severine@cdos83.fr ou 04 94 46 01 92 . Une fois le nombre de stagiaires minimum atteint une session de formation sera ouverte. Les dates sont mises à jour sur www.competchances-sport83.fr
Inscriptions	Contactez notre Chargé(e) de formation au 04 94 46 01 92 ou cdosvar.severine@cdos83.fr ou Site internet de compétences sport, l'organisme de formation du CDOS du Var https://www.competchances-sport83.fr/ Fiche d'inscription
Tarif	320€ la journée (*possibilité de prise en charge par votre OPCO). Pour les dirigeants bénévoles ou éducateurs d'associations sportives varoises qui ne bénéficient pas de prise en charge : 40€ la demi-journée, 80€ la journée ou 160€ les deux jours Les tarifs des formations certifiantes sont indiqués dans leurs descriptions..
Prise en charge	Toulon Provence Méditerranée peut prendre en charge vos formations de 50 à 75%. Pour les associations employeuses, ce sont les OPCO AFDAS ou Uniformation qui prennent en charge les formations des salariés et dirigeants bénévoles des associations. Consultez notre chargé (e) de formation pour connaître les possibilités de financement de vos formations.
Prérequis	Aucun prérequis ; avoir un ordinateur portable pour les formations bureautiques.
Accessibilité	Locaux et formations accessibles aux personnes en situation de handicap. Nous contacter pour l'étude spécifique de vos besoins (10 jours avant le début de la formation).

Formations et développement des compétences de l'éducateur sportif



Se professionnaliser



Formation qualifiante

éligible CPF

CERTIFICAT DE QUALIFICATION PROFESSIONNELLE ANIMATEUR DE LOISIRS SPORTIFS (CQP ALS) OPTION : ACTIVITÉS GYMNIQUES D'ENTRETIEN ET D'EXPRESSION (AGEE)



- Techniques cardio, techniques douces, renforcement musculaire et techniques d'expression.
- Préparation, animation et encadrement d'une action d'animation.
- Connaissance des publics (enfants, adultes, seniors) et de l'environnement.
- S'appropriation et maîtrise des techniques et des outils de l'activité.

Lieu	Session 1 : Toulon Session 2 : Est varois
Durée	163 h (5 x 3 jours en week-end)
Dates	Session 1 : 1 ^{er} semestre 2022 (dates sur competences-sport83.fr) Session 2 : 2 ^e semestre 2022 (dates sur competences-sport83.fr)
Tarif	1960 €*
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" est inscrite au RNCP depuis 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.



Formations et développement des compétences de l'éducateur sportif



Formation qualifiante

éligible CPF

CERTIFICAT DE QUALIFICATION PROFESSIONNELLE ANIMATEUR DE LOISIRS SPORTIFS (CQP ALS)

OPTION : ACTIVITÉS DE RANDONNÉE PÉDESTRE ET D'ORIENTATION (ARPO)



- 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	<p>Rentrée + 3 modules + certifications :</p> <ul style="list-style-type: none"> • CQP ALS ARPO - MODULE 1 : du 13 au 15 janvier 2022 • CQP ALS ARPO - EPMSF : le 16 janvier 2022 • CQP ALS ARPO - MODULE 2 : du 17 au 20 février 2022 • CQP ALS ARPO - MODULE 3 : du 17 au 20 mars 2022 • CQP ALS ARPO - MODULE 4 : du 21 au 24 avril 2022 <p>Nombre d'heures de présence en formation : 112 heures Nombre de journées de présence en formation : 16 jours</p>
Tarif	1960 €*
Prérequis	<p>Avoir 16 ans révolus à l'entrée en formation.</p> <p>Être titulaire du PSC1 (Prévention et secours civiques de niveau 1) ou tout diplôme reconnu équivalent par le Ministère de l'Intérieur.</p> <p>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.</p> <p>Présenter un certificat médical de non contre-indication à la pratique et à l'animation sportive de moins de trois mois.</p>

*Possibilités de gratuité (voir page 27)

Formations et développement des compétences de l'éducateur sportif



Sport-santé



SPORT SANTÉ SUR PRESCRIPTION MÉDICALE



Cette formation s'adresse aux bénévoles et salariés d'associations sportives dans le cadre de la formation continue. À toutes les personnes chargées de l'animation, de l'encadrement sportif et du suivi des questions de santé au sein d'une association sportive, la formation « Sport sur prescription médicale » du CDOS du var apporte aux dirigeants bénévoles et aux éducateurs sportifs titulaires d'un diplôme d'encadrement du sport une montée en compétence sur le sujet du sport santé.

Les objectifs :

- Connaître les caractéristiques des principales ALD (Affection Longue Durée), les différentes catégories de prévention et les contextes réglementaires du Sport Santé.
- Être capable de mener des tests d'évaluation de condition physique sur des personnes souffrant d'ALD.
- Comprendre la méthodologie d'organisation et d'évaluation d'une séance d'APS Adaptée.

Lieu	Toulon présentiel
Durée	35h
Dates	Mai 2022
Tarif	1050 € pour les stagiaires bénéficiant d'une prise en charge*. 400 € pour ceux ne bénéficiant d'aucune prise en charge.
Prérequis	Être titulaire : <ul style="list-style-type: none">- d'un diplôme d'Etat- d'un diplôme fédéral (encadrant bénévole)- d'un Certificat de Qualification Professionnelle- d'un titre à finalité professionnelle



Formations et développement des compétences de l'éducateur sportif

SPORT-SANTÉ : PRISE EN CHARGE DE PERSONNES SOUFFRANT DE DIABÈTE DANS SON CLUB

(8H)  

- 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.

SPORT-SANTÉ : PRISE EN CHARGE DE PERSONNES SOUFFRANT DE PROBLÈMES CARDIO-VASCULAIRES DANS SON CLUB

(8H)  

- 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.

SPORT-SANTÉ : PRISE EN CHARGE DE PERSONNES SOUFFRANT D'ALZHEIMER OU PARKINSON DANS SON CLUB

(8H)  

- 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.

SPORT-SANTÉ : PRISE EN CHARGE DE PERSONNES SOUFFRANT D'UNE MALADIE RESPIRATOIRE DANS SON CLUB

(8H)  

- 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.

SPORT-SANTÉ : PRISE EN CHARGE DE PERSONNES EN SURPOIDS DANS SON CLUB

(8H)  

- 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.

À savoir : déclarez vos activités sport-santé à la Maison Sport Santé 83 !

La Maison Sport Santé 83 portée par le CDOS du Var recense toutes les associations sportives proposant de l'activité physique à but de santé (sport santé bien-être et sport santé sur ordonnance). En se déclarant auprès de la Maison Sport Santé 83, les associations pourront se faire connaître dans l'annuaire du sport santé varois et participer aux opérations proposées par le CDOS et la Maison Sport Santé 83.

Pour tout renseignement, contactez la Maison Sport Santé 83 : contact@maisonsportsante83.fr ou 04.94.46.01.92.

Formations et développement des compétences de l'éducateur sportif



Préparation mentale

éligible CPF

Formation certifiante

NOUVEAU

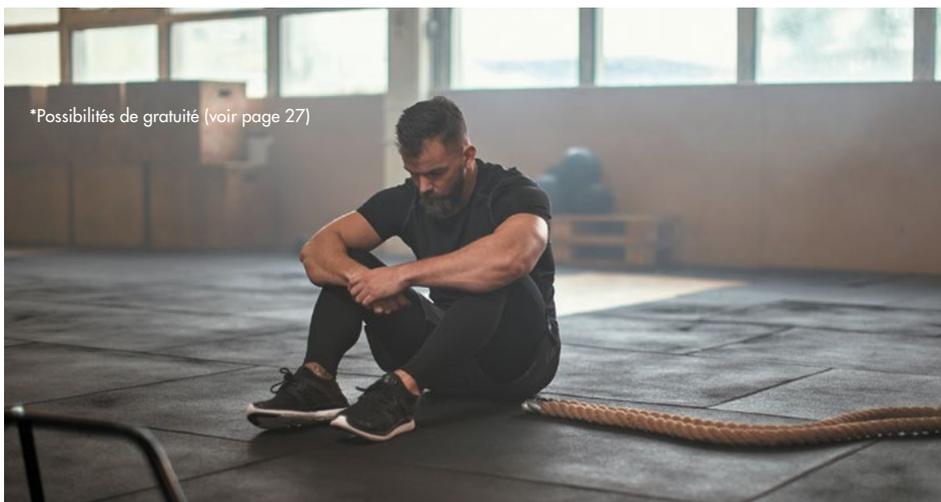
FORMATION PRÉPARATION MENTALE DES SPORTIFS À DESTINATION DES ENCADRANTS DU SPORT



- Comprendre la préparation mentale et l'intégrer à la préparation globale.
- Conduire un entretien avec un sportif amateur ou professionnel.
- Utiliser des techniques de préparation mentale.
- Construire un accompagnement mental personnalisé.
- Animer des séances de préparation mentale.

Lieu	Toulon et en distanciel
Durée	150 h
Dates	21 et 22 avril ; 5 et 6 mai ; 19 et 20 mai ; 31 mai et 1 ^{er} juin ; 16 et 17 juin ; 31 juin et 1 ^{er} juillet Session 2 : 2 ^e semestre 2022 (dates sur compétences-Sport 83)
Tarif	2700 €*
Prérequis	Être titulaire d'un diplôme du sport tel que : Diplôme d'État émanant du Ministère des Sports (BPJEPS, DEJEPS, DESJEPS) ; Diplôme Universitaire (Licence 3 a minima) de la filière STAPS ; Titre à finalité professionnelle enregistré au Répertoire National et déposé par une Fédération Sportive Nationale.

*Possibilités de gratuité (voir page 27)





Formations et développement des compétences de l'éducateur sportif

LA PRÉPARATION MENTALE DU SPORTIF - 1^{er} Niveau

(8H) 18 mars  

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

GESTION DU STRESS - PRÉPARATION MENTALE 2^e Niveau (16H)

1^{er} et 15 avril  

- Comprendre le stress et savoir l'évaluer.
- Utiliser des techniques de développement du stress.
- Mettre en place un plan d'action personnalisé anti-stress pour la compétition.

GESTION DE CONFLITS : COMMENT DÉSAMORCER DES CONFLITS NAISSANT AVEC LES PARENTS ?

(8H)  

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

PREMIERS PAS DANS L'ANALYSE VIDÉO

(8H)  

- 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).

Handisport

NOUVEAU

CLUB PARA ACCUEILLANT POUR LES ENCADRANTS

avril 2022  

- Découvrir, à partir de la rencontre, les caractéristiques singulières des personnes en situations de handicap et les conséquences qu'elles peuvent engendrer sur leur existence (rapport à soi, aux autres et au monde), les reconnaître à une place de sujet pour élaborer, conduire et évaluer des cycles d'activités ayant du sens pour ces personnes.
- Compréhension, apprentissage dans le but de rendre ce public plus autonome et de favoriser son engagement dans une activité sportive.



***Formations
au secourisme
et sauvetage
(tous publics)***



Formations au secourisme et sauvetage (tous publics)



éligible CPF

PSC 1 : PRÉVENTION ET SECOURS CIVIQUES - Niveau 1 DIPLOME 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	Toulon
Durée	8h (8h30 - 17h30)
Dates	 Présentiel : 29 janvier ; 26 février ; 26 mars ; 30 avril ; 28 mai ; 25 juin ; 24 septembre ; 29 octobre ; 26 novembre ; 17 décembre
Tarif	65 € *
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
Dates	 Présentiel : 19 mars ; 18 juin ; 15 octobre
Tarif	40 €
Prérequis	Être titulaire du PSC 1

*Possibilités de gratuité (voir page 27)

Formations au secourisme et sauvetage (tous publics)



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
Dates	 Présentiel : 3 juin
Tarif	80 €*
Prérequis	Obligatoire chaque année pour les titulaires du PSE 1



PSE 2 : PRÉVENTION ET SECOURS EN ÉQUIPE Niveau 2



- 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	35 h
Dates	 Présentiel : en septembre
Tarif	250 €*
Prérequis	Être titulaire du PSE 1



Formations au secourisme et sauvetage (tous publics)



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	 Présentiel : Session 1 : du 4 au 8 avril ET du 25 au 29 avril (Grand Toulon) Session 2 : automne / hiver (Sainte-Maxime)
Tarif	620 €* (BNSSA + PSE 1) ; 320€ (BNSSA seul) ; 120 €* (Recyclage BNSSA, durée : 10 h)
Prérequis	Avoir 18 ans le jour de l'examen. Certificat médical de non contre-indication à la pratique de la natation et du sauvetage. Être bon nageur.



BREVET DE SURVEILLANT DE BAINADE (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.

Durée	35 h sur 5 jours (PSC1 compris)
Dates	 Présentiel : Session 1 : la Croix Valmer Session 2 : Grand Toulon
Tarif	260 €*
Prérequis	Avoir 18 ans au 1 ^{er} Juillet de l'année en cours. Certificat médical de non contre-indication à la pratique de la natation et du sauvetage. Avoir un minimum d'aptitudes et d'entraînement à la natation

Service Civique les formations obligatoires



 **SERVICE CIVIQUE**
Une mission pour chacun au service de tous

 **SERVICE CIVIQUE**
Une mission pour chacun au service de tous



Service Civique les formations obligatoires

FORMATION CIVIQUE ET CITOYENNE



- Méthodologie de projet de la mission des fondamentaux du Service Civique (JOUR1).
- Valeurs de la république. Laïcité, lutte contre les discriminations (JOUR 2).

Lieu	Maison Départementale des Sports, Toulon
Durée	12h (2 jours)
Dates	 Présentiel : 25 et 27 janvier ; 15 et 17 février ; 29 et 31 mars ; 26 et 28 avril ; 17 et 19 mai ; 28 et 30 mai ; 27 et 29 septembre ; 25 et 27 octobre ; 29 novembre et 1 ^{er} décembre 9h-18h
Tarif	100 € (Montant pris en charge par l'Agence Nationale du Service Civique)
Prérequis	Aucun



PSC 1 : PRÉVENTION ET SECOURS CIVIQUES - Niveau 1 DIPLOME 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
Dates	 Présentiel : 10 janvier ; 7 février ; 14 mars ; 11 avril ; 9 mai ; 13 juin ; 19 septembre ; 17 octobre ; 14 novembre ; 5 décembre
Tarif	60 € (Montant pris en charge par l'Agence Nationale du Service Civique)
Prérequis	Aucun

Modalités de financement de votre formation

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 ?

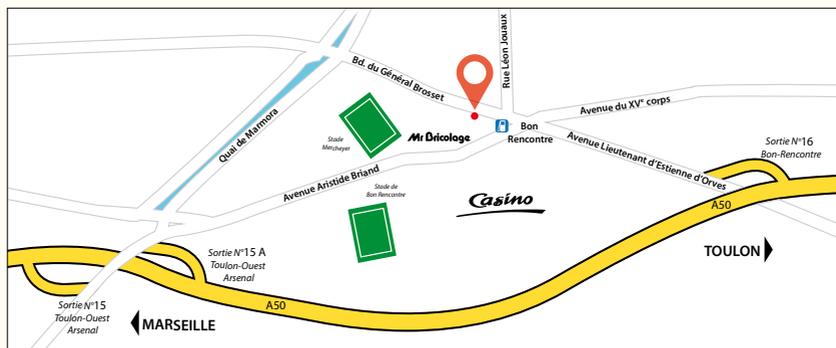
Possibilité d'une prise en charge totale ou partielle de vos frais de formation par l'intermédiaire de votre Compte Personnel de Formation (CPF) pour les formations éligibles ou par votre Compte d'Engagement Citoyen (CEC). Contactez-nous pour connaître vos droits.

Vous êtes bénévole et ne répondez à aucun des présentés ci-dessus ? Vos frais de formation sont à négocier avec votre association.

Nous étudierons ensemble toute demande spécifique.

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-contre une présentation synthétique des possibilités de financements.

Plan d'accès





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

accdos@cdos83.fr

Séverine Tolleter - Chargée de formation
cdosvar.severine@dcos83.fr



Compétences-Sport 83 et le CDOS du Var remercient leurs partenaires :



Notes

A series of horizontal dotted lines for writing notes.



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



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 : acdos@cdos83.fr

www.competences-sport83.fr



CDOS
VAR

Organisme de formation certifié Qualiopi
certification des organismes de formation
selon le référentiel CPS
RNCQ DR 02

