



24 Route Philibert Tsiranana  
CS 61115  
97 495 Sainte-Clotilde Cedex  
www.creps-reunion.fr  
Accueil : 02 62 94 71 94

## FORMATION SSpT

### PROGRAMMATION

**SESSION 2024**

## THEME 1 : ASPECTS REGLEMENTAIRES ET INSTITUTIONNELS DU SPORT SANTE

**MODULE 1 : Santé publique, sport santé bien-être, promotion de la santé, paysage et partenaires en santé (à l'échelon national et régional).**

### OBJECTIFS

---

- Identifier les partenaires, et clarifier les statuts et rôles de chacun.
- Transmettre les messages de promotion de la santé en lien avec le sport mais également d'autres thématiques de santé.

### CONTENUS :

---

AXE 1 → Ouverture de la formation : présentation du SSpT et SSsO

AXE 2 → Définition du Sport Santé et d'Activités Physiques dans le cadre institutionnel

AXE 3 → Politique de l'Etat en matière de Sport Santé,

AXE 4 → Stratégie Régionale Sport Santé Bien Être 2021-2024

AXE 5 → Définition du projet Sport Santé dans le cadre du Cahier des Charges du Label

NOTIONS IMPORTANTES A TRANSMETTRE DANS CE MODULE : insister sur l'importance de la formation et de l'investissement des stagiaires tout au long du programme. Bien différencier l'approche de N1 et de N2, en démontrant l'intérêt des deux formations (différentes mais complémentaires).

## THEME 2 : SENSIBILISATION AUX PATHOLOGIES ET RISQUES LIES A LA SEDENTARITE

**MODULE 2 : Bénéfices/risques de la sédentarité et de la pratique physique.**

**MODULE 3 : Santé publique, sport santé bien-être, promotion de la santé, paysage et partenaires en santé (à l'échelon national et régional).**

### OBJECTIFS :

- Connaître les facteurs de risque pour savoir proposer une pratique sécurisée.
- Connaître les bienfaits de l'activité physique sur la santé, ou lutter contre la sédentarité.

### CONTENUS MODULE 2 :

- AXE 1 → Familiarisation au vocabulaire sport-santé,
- AXE 2 → Définition de la sédentarité / l'inactivité physique / l'AP,
- AXE 3 → Recommandations des bonnes pratiques (AP et nutrition),
- AXE 4 → Comprendre et s'appropriier les messages de santé publique,
- AXE 5 → Annuaire des acteurs locaux (vers qui orienter ?),
- AXE 6 → Notion de progressivité et d'adaptation de séances (publics spé).

### CONTENUS MODULE 3 :

- AXE 1 → Définition d'une pathologie chronique / ALD en insistant sur la différence d'approche entre cette formation SSpT et SSsO,
- AXE 2 → Les pathologies fréquentes à La Réunion,
- AXE 3 → Les facteurs de risque les plus répandus lors de l'AP pour chaque public spécifique concerné par le niveau 1 (notion de sécurité).

NOTIONS IMPORTANTES A TRANSMETTRE DANS CE MODULE : rester sur le public N1 (voir les axes 3,4,5 du module 6), expliciter l'intérêt du N2 de formation, si le stagiaire a envie d'approfondir ses connaissances.

## THEME 3 : CONNAISSANCE DES ACTIVITES PHYSIQUES ET SPORTIVES

**MODULE 4 : Les freins et leviers motivationnels / Entretien qualitatif et relation de confiance.**

**MODULE 5 : Module d'ingénierie de projet et de séance sport santé (préparation, gestion, évaluation de séance).**

**MODULE 6 : Etudes de cas et mises en situations.**

### OBJECTIFS :

- **Savoir adopter une posture professionnelle en sport santé, en prenant en compte le pratiquant dans sa globalité :**
  - Par le conseil sur les activités physiques santé, pour une pratique régulière selon les recommandations nationales,
  - Par l'identification des freins et leviers motivationnels, des conditions d'adhésion à la pratique physique et le soutien au projet de santé des pratiquants,
  - Par le développement des capacités de communication et d'écoute active.
- **Sur le terrain, savoir adapter les contenus de séances en développant une écoute et une observation actives : boîte à outils.**

### CONTENUS MODULE 4 :

AXE 1 → Identification des freins et leviers à la pratique (construction d'une grille et/ou se référer à l'outil de référence proposé par l'HAS),

AXE 2 → Utilisation des données relevées lors d'un entretien avec une personne éloignée de la pratique physique (guide pratique de l'HAS) : encourager la motivation et sensibiliser à l'intérêt de la pratique régulière d'une AP.

### CONTENUS MODULE 5 :

AXE 1 → Spécificités d'une séance sport-santé (individualisation, effectif réduit, aspects sécuritaires de la pratique, gestion de l'hétérogénéité),

AXE 2 → Evaluation du pratiquant : présenter quelques tests CP et questionnaires pratico-pratiques, simples d'utilisation pour le public SSPT. Mettre en place des Travaux Dirigés pour construire un/des protocole(s) d'évaluation(s) adapté(s) aux besoins d'un public spécifique SSPT,

AXE 3 → Rappel des bases de programmation d'un cycle sport santé (notions simples de progression sur les 5 qualités physiques par exemple). Mettre en place des Travaux Dirigés pour construire un/des cycle(s) de progression orientée sur une qualité physique précise,

AXE 4 → Boîte à outils : fournir des documents types aux stagiaires (fiche séance Sport Santé, EVA, BORG...)

**NOTIONS IMPORTANTES A TRANSMETTRE DANS CE MODULE :** *accompagner les stagiaires à la réflexion dans le but de savoir observer leurs pratiquants et mesurer leur évolution : "IL Y A-T-IL UNE LIMITATION DE LA PERSONNE QUI M'EMPECHE DE PROPOSER MA SEANCE ?" // Démontrer intérêt de l'évaluation et de l'assiduité aux séances.*

## CONTENUS MODULE 6 :

---

AXE 1 → Définir une thématique par groupe constitué, et élaborer une stratégie SSPT,

AXE 2 → Mise en situation : prise en compte de la douleur chronique --> situation pratique proposée par un des groupes + feedback de l'intervenant,

AXE 3 → Mise en situation : prise en compte de la sédentarité et du surpoids --> situation pratique proposée par un des groupes + feedback de l'intervenant,

AXE 4 → Mise en situation : prise en compte des effets du vieillissement --> situation pratique proposée par un des groupes + feedback de l'intervenant,

Tout au long de ce module "pratique", faire de la redite pour les axes 3,4,5. A la fin du module, introduire très superficiellement les ALD pour suggérer l'approfondissement dans l'approche des pathologies lors de la formation de niveau 2.

## THEME 4 : SECOURISME, PREVENTION

### MODULE 7 : Conduites à tenir en cas de complication pendant l'activité.

#### OBJECTIFS :

---

- **Savoir réagir :** - par une conduite à tenir, adaptée à une situation à risque, lors de la pratique
  - Par le conseil sur les activités physiques santé, pour une pratique régulière, selon les recommandations nationales,

#### CONTENUS MODULE 7 :

---

AXE 1 → Signes d'alertes

AXE 2 → Création d'un outil pour la transmission d'information : "la fiche information du pratiquant",

AXE 3 → Rappel du PSC1 lié à la pratique physique

AXE 4 → Conduite à tenir devant un arrêt cardio respiratoire avec défibrillateur.

## THEME 5 : CONSTRUIRE, SE PROJETER ET S'ENGAGER POUR DEVELOPPER DES ACTIONS SPORT SANTE



### MODULE 8 : Le projet SPORT SANTE

#### OBJECTIFS :

- Savoir rédiger un projet Sport Santé et l'intégrer au projet de la structure

#### CONTENUS MODULE 8 :

AXE 1 → Rédiger son projet Sport Santé en fonction du cahier des charges du label SSBE

AXE 2 → Savoir communiquer et valoriser son projet Sport Santé.

