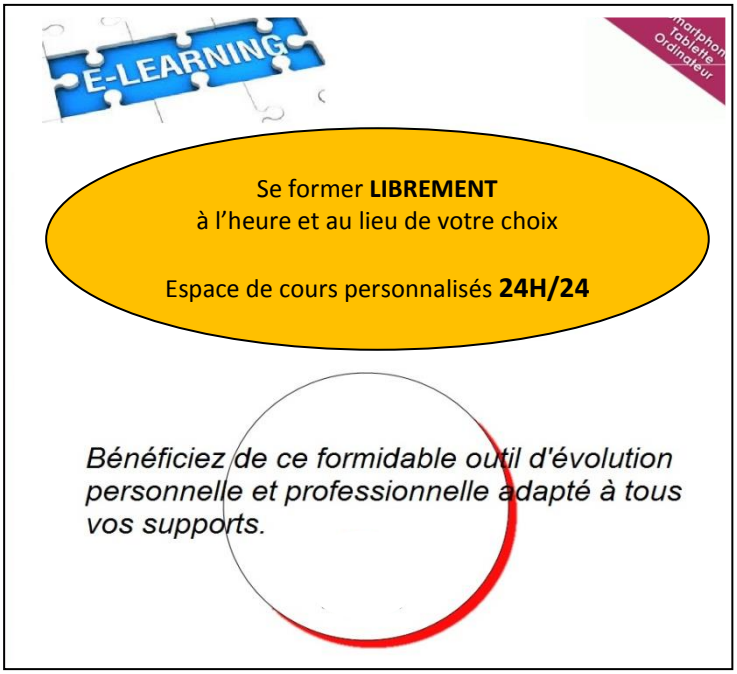
Fédération Francaise
des Clubs Omnisports

CRIFCO
Comité Régional d'Ile-de-France
des Clubs Omnisports

Formation

1000 clubs pour le sport et la santé

Prévention des maladies chroniques, non transmissibles,
par l'activité physique et sportive



Modalités de formation : à distance en ligne, complétées par une session en présentiel avec des professeurs dédiés (Blended Learning)
Durée de la formation : 55h

Organisme de formation :
Université Virtuelle Francophone de Médecine du Sport

U·V·F·M·S

LE CONCEPT

La Fédération Française des Clubs Omnisports (**FFCO**) a développé un programme de formation qui s'inscrit dans le mouvement sport-santé ayant pour objectif de permettre aux sections des clubs omnisports de mieux accueillir les personnes atteintes d'Affections de Longue Durée (ALD). Elle a délégué au Comité Régional d'Ile de France des Clubs Omnisports (**CRIFCO**) la mise en œuvre de ce programme.
Développée en 2013, la formation prend tout son sens actuellement avec l'article 144 de la loi Santé relatif au sport sur ordonnance.

La formation se décline sous forme d'une **formation en ligne** ajoutée à 1 journée en présentiel.
La durée totale de la formation est d'environ **3 mois et demi.**

Article 144 de la loi n° 2016-41 du 26 janvier 2016 de modernisation de notre système de santé

Il propose que les médecins traitants puissent prescrire **« une activité physique adaptée** à la pathologie, aux capacités physiques et au risque médical du patient » atteint d'une Affection de Longue Durée (**ALD**).

1000 clubs pour le sport et la santé

Sont prises en compte les **ALD suivantes** : cancer, diabète, obésité, maladies cardio-vasculaires, transplantation rénale, maladies neurodégénératives ainsi que les effets du vieillissement

Article qui a pour origine **l'amendement sport sur ordonnance** qui fut présenté dans le cadre du projet de loi de modernisation de notre système de santé et **adopté** fin novembre 2015 par les **députés du parlement.**

La FFCO est en étroite collaboration avec l'Université Virtuelle Francophone de Médecine du Sport (UVFMS)[1] afin de proposer cette formation à distance.

[1] Enregistrée sous le n° 11 75 54371 75 par la Direction du travail, de l'emploi et de la formation comme prestataire de formation.

DESCRIPITF DE LA FORMATION

- Formation ouverte aux éducateurs, animateurs, salariés et élus des clubs et sections des clubs omnisports affiliés à la FFCO.
- Formation gratuite
- Un programme de formation approfondi :

Plan de formation	Nombre d'heures
Consultation des ressources ***(en ligne) :*** ⇨ conférences et cours dispensés par des professionnels de la santé (vidéos) sur différentes maladies chroniques ⇨ références bibliographiques	25h
Travaux dirigés - Études de cas en lien avec le médicosport-santé ***(en ligne)***	6h
Séminaires - tutorat[2] ***(en ligne)***	5h
1 journée en présentiel	7h
Evaluation finale en ligne (face à face avec médecins) *(délivrance de l'attestation à la suite)*	4h de créneau disponible pour une évaluation de 2h30 environ
Facultatif : formation continue – campus ***(en ligne)***	8h
TOTAL :	**55h**

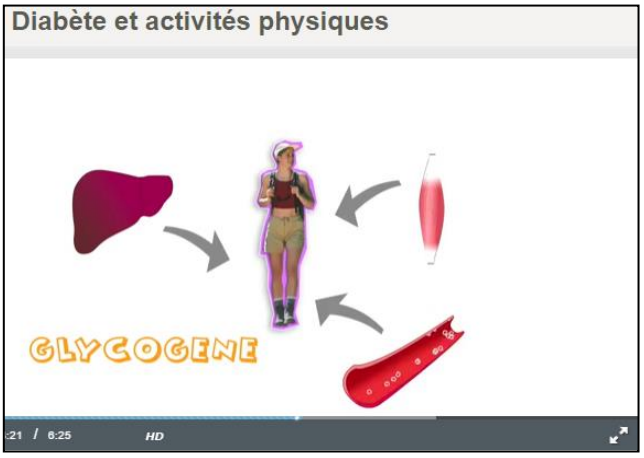
- Thèmes constituant le programme de formation en ligne :

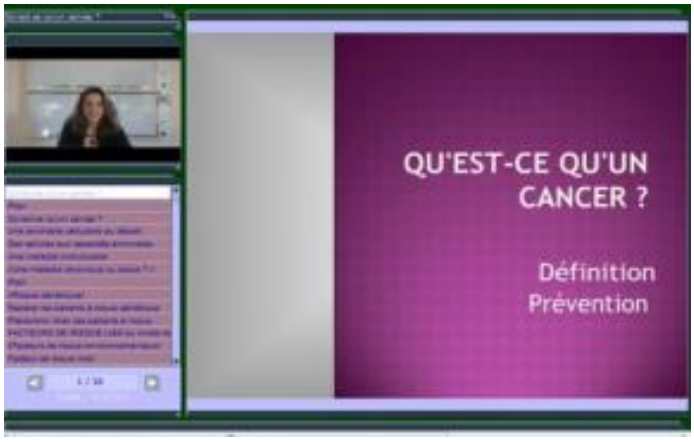
[2] Tutorat assuré par des médecins spécialisés.

Thèmes indispensables à consulter pour accéder à la journée en présentiel :

- **1)** Palette de connaissances des pathologies ciblées (cancer / diabète / maladies cardio-vasculaires / transplantation rénale / effet du vieillissement / les maladies neurodégénératives)

Les cancers			
Contenu interactif	Qu'est-ce que le cancer ?	12 min.	100 %
Contenu interactif	Dépistage et diagnostic du cancer	12 min.	100 %
Contenu interactif	Cancer-traitements-effets secondaires	12 min.	100 %
Contenu interactif	Les soins de support et le suivi	12 min.	100 %
Site Internet	Cancer et nutrition	15 min.	100 %
Site Internet	Activité physique et prévention des cancers	20 min.	100 %
Contenu interactif	Escrime et cancer du sein	9 min.	100 %
Les diabètes (type 1 et 2)			
Vidéo	Le diabète, c'est quoi ?	8 min.	100 %
Vidéo	L'hémoglobine gliquée	7 min.	100 %
Vidéo	Equilibre alimentaire et diabète	6 min.	100 %
Vidéo	Diabète et activités physiques	8 min.	22 %
Contenu interactif	Activité physique et diabète de type 2	21 min.	100 %





Transplantation rénale				
Contenu interactif	Le sport pour les transplantés	21 min.		100 %
Contenu interactif	Greffés rénaux	24 min.		0 %

Effets du vieillissement				
Site Internet	Activité physique et pathologie rhumatismale, ostéoporose	20 min.		100 %
Contenu interactif	Stratégie préventive des MNT-présentation	16 min.		100 %
Contenu interactif	APS, stratégie préventive des MNT-Vieillissement	16 min.		100 %
Contenu interactif	APS, stratégie préventive des MNT-Sédentarité	12 min.		100 %
Maladies neurodégénératives				
Contenu interactif	Sport adapté dans la sclérose en plaque	10 min.		0 %

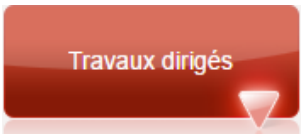
Médecine du sport

Type	Module	Durée	Progression	
Site Internet	Code médical du mouvement olympique	30 min.		0 %
Site Internet	Hygiène de vie du sportif	20 min.		0 %
Site Internet	Décalage horaire, effets et adaptation	20 min.		0 %
Contenu interactif	Alimentation du sportif au quotidien	22 min.		0 %
Contenu interactif	Déshydration et activités physiques	22 min.		0 %

Traumatologie

Type	Module	Durée	Progression	
Site Internet	Accidents de terrain	20 min.		100 %
Site Internet	l'entraîneur face aux pathologies de l'appareil locomoteur -1-	0 sec.		100 %
Site Internet	l'entraîneur face aux pathologies de l'appareil locomoteur -2-	0 sec.		100 %
Site Internet	l'entraîneur face aux pathologies de l'appareil locomoteur -.3-	0 sec.		100 %
Site Internet	l'entraîneur face aux pathologies de l'appareil locomoteur -4-	15 min.		100 %

- **2)** Travaux dirigés à réaliser :



Type	Module	Durée	Progression	Note	Lancer
Vous semble t-il utile de procéder à des évaluations régulières de la condition physique de vos élèves et si oui pourquoi ?					
Questionnaire	Travaux dirigés -1	30 min.	0 %	-	

- **3)** Travaux du CNOSF concernant le médicosport-santé :

Type	Module	Durée	Progression
Rappels et définitions			
Document à lire	Projet Medicosport	15 min.	100 %
Document à lire	Bioenergetique Quelques definitions	30 min.	100 %
Les tests d'aptitude accompagnant votre pratique			
Document à lire	Tests d'aptitude (Medicosport)	1 h	100 %

SÉMINAIRES ET TUTORAT

Des séminaires en ligne sont organisés et référencés dans un calendrier visible sur la plateforme. Chaque personne inscrite à la formation est libre de suivre les séminaires en ligne ainsi que d'y contribuer en intervenant lors des échanges.

Des **tutorats** sont également prévus pour les personnes ayant des difficultés à comprendre certains aspects des maladies chroniques ou pour toutes interrogations de la part des stagiaires. Ces tutorats sont assurés par des **médecins spécialisés**.

Il y a un réel **suivi** concernant la progression des stagiaires. Durant la formation, le CRIFCO pourra suivre de très près leur avancée et les contacter à tout moment.

JOURNÉE EN PRESENTIEL

Etapes à réaliser pour accéder au présentiel : QCM final et travaux dirigés.

Exemple des intervenants lors d'un présentiel en 2014 :

Intervenants

Pr Michel RIEU– Président de l'UVFMS
Dr Hervé GAUTIER – oncologue
Dr Emmanuelle GARY BEN REDJEB – oncologue
Dr Marie LEJEUNE – diabétologue
Dr Marc GUERIN – médecin du sport, CMS Nanterre
Dr François DEROCHE – médecin du sport
Dr Pierre BERTEAU – cardiologue
Mr Thomas DEROCHE – responsable de la licence 3ème année activité physique adaptée et santé à l'UFR STAPS Université
Mme Justine GAUTIER - diététicienne

Programme de la journée en présentiel :

- ⇨ Retour les travaux dirigés, QCM, ressources importantes ;
- ⇨ Etude des tests de la condition physique permettant d'accompagner les personnes atteintes d'ALD vers une activité physique et sportive adaptée à leur pathologie ; étude des questionnaires d'évaluation de la condition physique ; travail de réflexion sur des programmes adaptés aux pathologies.

Chaque sport privilégie une ou plusieurs capacités (endurance, vitesse, coordination motrice, équilibre...) permettant d'orienter de façon pertinente les personnes en fonction de leurs préférences et aptitudes.

- ⇨ Explication des évaluations en ligne.

FINALISATION ET VALIDATION

Au lendemain de la journée en présentiel, chacun devra passer l'évaluation finale **en ligne sur la plateforme.** Elle comportera 4 épreuves (correspondant chacune à un thème) présentées par des médecins spécialisés qui s'enchaineront au fur et à mesure des réponses apportées. Il s'agira de vérifier les acquis de cette formation et les effets de ceux-ci dans les adaptations concrètes mises en œuvre.

- ⇨ **Amplitude pour réaliser les 4 épreuves : 4h / Durée totale des épreuves : 2h30**

A la suite de ces 2 jours, **une attestation de formation à la prévention des maladies chroniques par l'activité physique et sportive** sera délivrée à celles et ceux qui auront satisfait à l'ensemble du parcours de formation.

(voir document annexe :présentation présentiel - évaluations en ligne - attestation)

NOUVEAUTÉS saison 2016/2017

Objectifs de la formation :

- **Guider** les clubs sportifs dans leur action préventive

- Sensibiliser**, informer** et apporter des réponses concrètes aux problématiques de santé pour le bien-être d'une population

- **Accompagner** les acteurs clés de santé dans une démarche de mutualisation de compétences et de connaissances

- Renforcer la **professionnalisation** du club employeur au service des populations en état de fragilité (rendre opérationnelle une offre d'activités diversifiée et structurée de nos clubs omnisports)

Afin de répondre à ces objectifs et améliorer l'ensemble de la formation et le suivi, il a été décidé en 2016 :

SIGNATURE D'UNE CHARTE

- ⇨ Signée par la FFCO et le club omnisports engagé dans la formation.
- ⇨ Marquer l'implication et la **collaboration** des deux parties (conseils, évaluations, temps de rencontre pour faire le bilan, etc).

RÉFÉRENT SPORT-SANTÉ

Chaque club omnisports engagé doit nommer un référent sport-santé qui aura obligatoirement suivi la formation.

- ⇨ Il **accueillera** en premier lieu les personnes atteintes de maladies chroniques et les guidera vers les disciplines sportives appropriées à leurs attentes et besoins.

- ⇨ Il réalisera des **tests** auprès des personnes en fragilité afin de déterminer leur condition physique et prévoir un programme adapté en collaboration avec les éducateurs qui les encadreront.

- ⇨ Il disposera d'une **fiche complémentaire** qui apportera les informations demandées en liaison avec l'éducateur qui encadrera la personne en situation de fragilité et d'autre part la personne porteuse de la pathologie chronique.

ÉVALUATION

- ⇨ Une attention particulière sera portée sur les notions d'évaluation liées à la pertinence du choix d'activité sportive souhaitée par la personne en fragilité mais également au suivi tout au long de l'année de l'évolution globale de cette dernière.

COMMISSION SPORT-SANTÉ

- ⇨ Composée de bénévoles et éducateurs ayant suivi la formation désireux de s'investir et participer au développement sport-santé des Clubs Omnisports, ainsi que des élus et salariés des clubs soucieux de la thématique sport-santé.

CLUBS RÉFÉRENTS SPORT-SANTÉ ACCUEIL *(sur le long terme)*

- ⇨ Des clubs omnisports ayant obtenu l'attestation « 1000 clubs pour le Sport et la Santé » seront nommés « **clubs référents sport-santé accueil** » afin d'accueillir des personnes atteintes d'Affections Longue Durée et pratiquant une activité physique et sportive adaptée au sein d'un autre club omnisports situé aux alentours.

- ⇨ **l'idée :** des clubs disposant d'équipements sportifs de qualité (notamment en termes de sécurité) puissent, par exemple, mettre à disposition des autres clubs du même territoire *(limite des territoires à définir)* une salle de musculation, une salle de gymnastique volontaire, une piscine etc.

- ⇨ **but :** proposer aux adhérents atteints d'une maladie chronique, des activités physiques et sportives complémentaires afin d'entretenir leur état de santé lié à leur pathologie.

« **1000 Clubs pour le sport et la santé** » prend en compte la personne dans sa globalité et ne s'arrête pas simplement à l'aspect purement sportif.

La qualité du programme est un axe prioritaire du CRIFCO. Il a une volonté de participer à **l'effort collectif** pour l'amélioration de la santé de la population par la pratique d'activités physiques et sportives régulière et encadrée.

Nos partenaires

Nous contacter

Comité Régional Ile-de-France des Clubs Omnisports

06 Rue Léon Salagnac
92240 MALAKOFF

@ : sportsante@ffco.org
☎ : 01 42 53 85 17
🌐 : http://www.ffco.org