Programme de l'intervention

FORMATION : Être un animateur relai Sport Santé (en présentiel)

Organisation

Durée : 7 heures

Mode d'organisation : Présentiel

Contenu pédagogique

Public visé

Tout public

Objectifs pédagogiques

- Comprendre les enjeux du Sport Santé et son rôle dans la prévention des maladies chroniques et l'amélioration de la qualité de vie au travail.
- Identifier les besoins et les freins à l'activité physique au sein de leur structure pour proposer des actions adaptées.
- Concevoir et animer des séances d'activités physiques simples et sécurisées, adaptées à différents publics et niveaux.
- Mettre en place une stratégie de communication et de mobilisation efficace pour engager leurs collègues dans des démarches Sport Santé.
- Évaluer l'impact de leurs actions et ajuster leur approche pour une efficacité durable.
- Devenir un référent et un ambassadeur du Sport Santé, capable de relayer les informations et d'orienter vers les ressources pertinentes.

Description

Cette formation intensive d'une journée est conçue pour outiller les agents du service public et de l'économie sociale et solidaire désireux de devenir des animateurs relais Sport Santé. Face aux enjeux croissants de sédentarité et de santé au travail, vous apprendrez à initier, accompagner et pérenniser des actions concrètes favorisant l'activité physique et le bien-être de vos collègues. Axée sur l'opérationnalité et l'efficacité durable, cette journée vous fournira des méthodes éprouvées, des outils clés en main et une compréhension approfondie des mécanismes de motivation pour faire du Sport Santé un levier essentiel de prévention et de cohésion au sein de votre organisation.

Programme de la journée :

Devenir Animateur Relais Sport Santé : Comprendre, Concevoir et Animer

- **Tour de table** (15 min) : Présentation des participants, de leurs attentes et de leurs expériences.
- **Adaptation du programme** (10 min) : Ajustement des contenus en fonction des attentes exprimées et du questionnaire initial.

Matinée : Les fondamentaux du Sport Santé et la posture de l'animateur relais (3h30)

- **Notions, compétences et/ou activités abordés :**
  - **Introduction au Sport Santé :** Définition, enjeux (santé publique, qualité de vie au travail,

prévention des maladies chroniques, bien-être mental).

- **Cadre réglementaire et recommandations officielles :** Rappel des directives nationales et internationales (OMS, PNNS, etc.).
- **Rôle et missions de l'animateur relais Sport Santé :** Posture, éthique, limites d'intervention, collaboration avec les professionnels de santé.
- **Comprendre les freins et leviers à l'activité physique :** Facteurs individuels et collectifs, modèles de changement de comportement.
- **Méthodes de diagnostic des besoins :** Outils simples pour identifier les attentes et les contraintes au sein de sa structure (mini-sondages, observations).
- **Exercice pratique :** Analyse de cas concrets de freins à l'activité physique en milieu professionnel.

Pause déjeuner (1h)

Après-midi : Concevoir et animer des activités Sport Santé simples et sécurisées (3h30)

- **Retour de pause déjeuner :** Tour de table de consolidation des notions vues la matinée (15 min)
- **Notions, compétences et/ou activités abordés :**
  - **Principes de base de l'activité physique adaptée (APA) :** Progressivité, sécurité, plaisir.
  - **Structure d'une séance d'activité physique douce :** Échauffement, corps de séance (renforcement, équilibre, cardio léger), retour au calme/étirements.
  - **Banque d'exercices clés en main :** Fiches pratiques illustrées pour des activités réalisables en milieu professionnel (exercices de bureau, étirements, marche active, jeux coopératifs).
  - **Sécurité et prévention des risques :** Identification des contre-indications, adaptation aux publics spécifiques (séniors, personnes avec TMS légers), gestion des imprévus.
  - **Atelier pratique d'animation :** Les participants animent de courtes séquences d'exercices sous la supervision du formateur, avec retours constructifs.
  - **Méthodes de communication non verbale** et verbale pour l'animation.

Clôture de la journée (15 min) : Synthèse des apprentissages, questions/réponses, préparation du lendemain.

Prérequis

Aucun prérequis

Modalités pédagogiques

- Présentiel
- Synchrone

Moyens et supports pédagogiques

- Exposés théoriques
- Démonstrations et mises en situation
- Bibliothèque d'exercices
- Support de formation remis en fin de formation
- Échanges et débats avec la salle
- Partage d'expérience
- **Les + MGEN :** une pédagogie qui mobilise les compétences transversales favorables à la santé / compétences psychosociales, notamment un environnement préparé

Modalités d'évaluation et de suivi

Positionnement et évaluation des acquis

- **Auto-positionnement :** Un recueil des attentes et des besoins est réalisé en amont afin de permettre à l'intervenant de personnaliser le programme pour chaque apprenant.
- **Évaluation des acquis** : Sous le contrôle de l'intervenant, la montée en compétences est mesurée tout au long du parcours via des cas pratiques et des mises en situation.
- **Auto-positionnement post-formation :** En fin de parcours, le participant évalue lui-même sa progression et l'acquisition de ses nouvelles compétences par rapport aux objectifs de départ.

Suivi de la satisfaction et de l'éxécution

- **Mesure de la satisfaction :** Un questionnaire est transmis à l'issue de la session (à chaud) pour mesurer la qualité des apports pédagogiques, puis quelques mois après la formation pour évaluer la satisfaction à froid.
- **Justificatifs :** Une feuille d'émargement électronique par demi-journée et une attestation de fin de formation / certificat de réalisation sont délivrés, sous réserve d'assiduité complète.