



# Catalogue de Formations

**LA MAISON SPORT SANTÉ & HANDICAP,  
UN OUTIL DE SANTÉ PUBLIQUE  
POUR LES PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP**





“ J'ai le plaisir de vous présenter le catalogue des formations que notre organisme de formation met en place pour les prochaines saisons.

La formation est un enjeu primordial pour assurer à tous les acteurs, bénévoles éducateurs, professionnels et sportifs du Sport Adapté la mise en œuvre des actions en direction des personnes en situation de handicap.

Notre objectif est également de proposer des formations et des accompagnements en direction de nos sportifs pour qu'ils puissent assurer les responsabilités de dirigeants et/ou d'éducateurs et de bénévoles, conformément à l'ambition du projet fédéral de la FFSA.

L'expérience et l'expertise de nos professionnels garantissent la qualité des contenus de nos formations. Toujours à l'écoute des besoins exprimés par nos structures, CDSA, clubs, notre exigence est toujours plus forte ; s'adapter doit être le phare de notre ambition.

Depuis le 1 janvier 2024, la Ligue est habilitée Maison Sport Santé et Handicap (MSSH) par décision des ministères des sports et de la santé. C'est en même temps une fierté mais également une grande responsabilité.

La MSSH de la ligue est un outil de santé publique pour nos publics.

La Ligue porte l'ambition qu'une bonne santé est le préalable indispensable à une meilleure inclusion sociale, et renforce le pouvoir d'agir des personnes en situation de handicap. Dès cette année, l'organisme de formation proposera des formations spécifiques en adéquation avec ses ambitions dans l'intérêt de nos publics.

Je vous souhaite une belle saison sportive avec le plaisir de vous rencontrer aux bords des terrains.

”

Charles NIETO  
Président de la Ligue du Sport Adapté Occitanie





# SOMMAIRE

- p.6**  La Ligue Sport Adapté Occitanie
- La Maison Sport Santé & Handicap**  **p.8**
- p.10**  L'Organisme de formation
- Ils nous font confiance**  **p.13**
- p.15**  Notre offre de formation
- Pistes de financement**  **p.35**



# LA LIGUE

La Ligue Sport Adapté Occitanie est née de la fusion des ex Ligues Languedoc-Roussillon et Midi-Pyrénées. Elle est un organe déconcentré de la Fédération Française du Sport Adapté.

## Notre mission :

« Offrir à toute personne en situation de handicap mentale ou psychique, quels que soient ses désirs, ses capacités et ses besoins, la possibilité de vivre la passion du sport de son choix dans un environnement voué à son plaisir, sa performance, sa sécurité et à l'exercice de sa citoyenneté ».

## Nos objectifs :

### **Développement**

1 Développer la pratique du sport adapté (licenciés, rencontres, disciplines)

### **Qualités**

2 Permettre à nos licenciés de pratiquer dans les meilleures conditions

### **Bien-être**

3 Placer l'épanouissement personnel et social des personnes en situation de handicap au cœur des préoccupations de notre mouvement

### **Accès**

4 Développer le soutien au sport adapté pour un accès aux pratiques physiques et sportives pour tous

### **Formation**

5 Offrir un accompagnement pour vos projets professionnels et/ou sportifs grâce/par le biais de formations qualifiantes, fédérales, spécifiques ou encore de sensibilisations.

## Le sport adapté en quelques chiffres :

La Ligue se déploie sur 2 antennes à Balma et Montpellier.



Elle s'appuie également sur l'expertise des 13 comités départementaux Sport Adapté sur la région Occitanie.

### **Cela représente :**

- Plus de 10 000 licenciés
- Plus de 240 associations affiliées
- Plus de 800 rencontres sportives par an

# Nos domaines d'action

## Rencontres sportives :

### Compétitions :

De nombreuses disciplines sont proposées en compétition. La Ligue Sport Adapté Occitanie, notamment au travers de l'Equipe Technique Régionale, organise les parcours qualificatifs d'une vingtaine de para disciplines adaptées.

### Activités non compétitives :

Des journées sportives d'initiation et de découverte sont organisées tout au long de l'année sur la région Occitanie.

### Activités motrices :

Ces activités physiques s'adressent aux personnes dont les capacités cognitives, psychiques, affectives et motrices ne permettent pas de donner du sens à une pratique sportive codifiée. Elles s'adaptent aux capacités de ces sportifs qui ont besoin d'évoluer dans des environnements soutenants, sécurisés et riches en stimulus relationnels et sensoriels.

### **Sport Adapté Jeunes :**

Section qui regroupe l'ensemble des programmes destinés à tous les jeunes en situation de handicap mental, psychique ou présentant des troubles du spectre de l'autisme âgés de moins de 21 ans et ayant le droit à la scolarité.

### **PERF :**

Le PERF est un dispositif du Projet de Performance Fédéral (PPF) de la Fédération Française du Sport Adapté mis en œuvre par la Ligue Sport Adapté Occitanie.

Il est dédié au suivi socio-professionnel des sportifs listés (haut niveau et liste ministérielle) au repérage, à la détection et à l'entraînement des meilleurs sportifs régionaux.

### **Sport Santé :**

La Ligue Sport Adapté Occitanie est reconnue comme Opérateur Régional de Santé (ARS). Différentes actions sont actuellement menées dans le cadre de cette collaboration :

- Marches santé et activités de maintien de l'autonomie
- Développement de la pratique des Activités Physiques et Sportives Adaptées au sein des établissement et services médico-sociaux avec mise en place de projets intégrés au projet d'établissement.
- Promotion de la santé via la promotion d'une pratique physique et sportive auprès des adhérents de Groupe d'Entraide Mutuelle.

**La Ligue Sport Adapté Occitanie est membre de la communauté des clubs sportifs engagés.**



En complément des actions menées dans le cadre du Sport Santé, La Ligue Sport Adapté Occitanie est, depuis 2023 habilitée "Maison Sport santé".

# NOTRE "MSSH" UN PROJET ENGAGE ET INNOVANT...

## NOUS SOMMES UTILES

- ▶ Les personnes en situation de handicap sont **deux fois plus exposées** au risque de développer des troubles et des maladies telles que la dépression, l'asthme, le diabète, les accidents vasculaires cérébraux, l'obésité ou une mauvaise santé buccodentaire (Organisation Mondiale de la Santé - 2023)
- ▶ Pour les personnes en situation de handicap, **les pathologies sont plus nombreuses**. Elles consultent plus tardivement, présentent des situations d'urgence plus fréquentes, des problèmes plus complexes et sont plus difficilement touchées par les campagnes de prévention. ([www.handicap.gouv.fr](http://www.handicap.gouv.fr))

## NOUS SOMMES ENGAGES

- ▶ Nous sommes convaincus :
  - **que l'activité physique adaptée** est vecteur **de santé, de bien-être et d'épanouissement** pour les personnes en situation de handicap,
  - qu'une bonne santé est le préalable indispensable à une meilleure inclusion sociale, et renforce le pouvoir d'agir notamment sur l'accès à l'emploi.
- ▶ Nous déployons les activités de notre MSSH en intégrant **une démarche qualité** à destination du réseau d'accompagnement (**charte d'engagement, label "sport handicap"**, mise en place **de formations qualifiantes** via notre organisme de formation certifié Qualiopi, constitution **d'un Comité d'Experts Sport Santé & Handicap**)...

## NOUS SOMMES INNOVANTS

- ▶ Notre MSSH est **régionale** (Occitanie) **et "hors-les-murs"**, et s'appuie sur la force de notre réseau fédéral et le maillage territorial (13 départements avec nos comités départementaux et leurs conseillers techniques fédéraux, 225 clubs affiliés, dont 77 associations sportives d'Etablissements Sociaux et Médico-Sociaux).
- ▶ Nous développons en partenariat avec la DREETS Occitanie (Direction régionale de l'économie, de l'emploi, du travail et des solidarités) **des parcours individualisés "sport santé"** pour favoriser **l'insertion socio-professionnelle ou le maintien dans l'emploi** des personnes en situation de handicap.  
Nous co-organisons des projets "**Recherche/Action**" et des **événements** avec nos partenaires...



# LES MISSIONS DE NOTRE MAISON SPORT SANTE & HANDICAP

1

**Sensibiliser**, informer, **conseiller** sur les bienfaits de l'activité physique et/ou sportive ;

2

Mettre à disposition du public en situation de handicap **l'information** sur les offres locales de pratique ;

3

Permettre **un accueil** personnalisé des personnes en situation de handicap souhaitant pratiquer une activité physique ;

4

Assurer la mise en place des bilans **d'évaluation** de la condition et des capacités physiques, un bilan motivationnel ;

5

Orienter les personnes en situation de handicap vers **un parcours d'activité physique** répondant à leurs souhaits et leurs besoins ;

6

Accompagner les patients au travers d'un **suivi régulier**, vers une pratique régulière autonome et durable ;

7

**Orienter** vers des structures partenaires et affiliées pour compléter l'accompagnement de la personne en situation de handicap ;

8

Assurer la mise en place d'actions de sensibilisation et/ou de **formation** en direction des professionnels des secteurs de la santé, du médico-social et social, du sport ;

9

Mettre en **réseau** les intervenants, en particulier des professionnels des secteurs de la santé, du médico-social, social, du sport et de l'activité physique adaptée sur le territoire Occitanie.

**Le positionnement de notre MSSH est à la croisée des chemins entre les enjeux du sport, de la santé et du handicap.**

- ▶ **Stratégie Nationale Sport Santé 2019-2024**
- ▶ **Stratégie Nationale Sport et Handicap 2020-2024**
- ▶ **Stratégie Nationale de Santé 2023-2033**  
(inclusion des personnes en situation de handicap en matière de santé)

# SON ORGANISME DE FORMATION

Le sport est un facteur d'intégration sociale, il doit garantir l'égal accès aux pratiques sans discrimination. L'insertion par le sport contribue à l'épanouissement de l'individu, son adaptation aux situations de la vie courante, son intégration sociale et son insertion professionnelle.

L'organisme de formation de la Ligue Sport Adapté Occitanie contribue au développement du sport pour les personnes en situation de handicap mental et/ou psychique.

Formations qualifiantes, fédérales, spécifiques ou encore sensibilisations, nous vous accompagnons dans vos projets professionnels et/ou sportifs.

Toutes nos formations sont ouvertes aux personnes en situation de handicap ou personnes ayant des besoins spécifiques.



Notre organisme de formation s'inscrit dans une démarche qualité en étant référencé par le référentiel Qualiopi.

Toutes nos formations sont mises en place par des professionnels **diplômés** dans le domaine **du sport et du handicap**:



**Marion Boistard**  
Directrice LSAO



**Charles Nieto**  
Président LSAO



**Laure Dugachard**  
Directrice technique  
Nationale



**Oriane Spina**  
Conseillère Technique  
Nationale



**Aurélie Guerra-Pedrosa**  
Formatrice / responsable  
pôle vie associative



**Sébastien Malcor**  
Formateur / pôle PERF



**Chloé Harrer**  
Référente pédagogique et  
administrative pôle formation  
& référente handicap



**Léna Pagand**  
Evènementiel /  
Communication



**Léa Lavergne**  
Formatrice / pôle  
Sport-Santé



**Caroline Marcipont**  
Formatrice / coordinatrice  
MSSH

Notre organisme de formation s'appuie également sur **des professionnels experts** dans leurs domaines ainsi que sur **les membres de l'équipe technique régionale Occitanie**.

# Les chiffres de l'Organisme de Formation

## saison 2024-2025

22

SESSIONS DE FORMATION

75

JOURS DE FORMATION

321

STAGIAIRES FORMÉS

2

NOUVEAUX DISPOSITIFS EN 2025

Ces interventions sont divisées en 4 catégories :

- Les formations fédérales
- Les formations de réseau Sport Adapté (ligue, comité, club)
- Les formations à destination des personnes en situation de handicap (intervention en ESAT, en foyer de vie, arbitres etc.)
- Les formations Sport Santé
- Les prestations de formation (réalisées par la Ligue pour d'autres organismes de formation)

Le public cible de ces formations concerne à la fois les éducateurs sportifs qualifiés, les professionnels du secteur médico social, les salariés et bénévoles du réseau Sport Adapté, ainsi que les sportifs en situation de handicap.

Ces formations, disponibles dans ce catalogue, peuvent également être personnalisées pour répondre spécifiquement aux besoins et exigences du terrain. Nous restons alors à votre écoute pour adapter et créer des formations au plus proches de vos besoins.

### Retours de stagiaires

OUI J'AIME BEAUCOUP LA FORMATION

"J'ai maintenant plus d'outils pédagogiques et plus de connaissances spécifiques qui me permettront d'accueillir le public FFSA"

Taux de satisfaction général :



(Soit 94.93% de satisfaction générale d'après l'analyses des questionnaires de satisfaction des formations portées par la Ligue Sport Adapté Occitanie)





# Ils nous font confiance :



*Liberté  
Égalité  
Fraternité*



*Liberté  
Égalité  
Fraternité*



*Liberté  
Égalité  
Fraternité*





# Nos Formations :



## ATTESTATION DE QUALIFICATION EN SPORT ADAPTÉ

21h

prérequis : être titulaire d'un diplôme d'encadrement sportif ou être bénévole

**750€**

(p.17)



## PROGRAMMES D'ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE

21h

prérequis : être titulaire d'une licence STAPS APAS et faire partie du réseau MSSH

**750€**

(p.20)



## TECHNIQUES D'ENTRETIEN MOTIVATIONNEL

14h

prérequis : être salarié.e au Sport Adapté

**560€**

(p.22)



## RÉFÉRENT POUR L'APS EN ESMS

21h

prérequis : être salarié.e d'une structure médico-sociale.

**PRIX VARIABLE**

(p.26)



## ADAPTER SES COMPORTEMENTS POUR AMÉLIORER SA SANTÉ EN ESAT

14h

prérequis : être travailleur.euse en ESAT

**1800€**

(p.30)



## PRÉVENTION SANTÉ EN FOYER DE VIE

7h

prérequis : résider en foyer de vie

**500€**

(p.32)

## Selon votre profil :



Educateur Sportif



Professionnels du secteur médico-social



Bénévole



Sportif.ve / personne en situation de handicap



# Nos Formations :



## ATTESTATION DE QUALIFICATION EN SPORT ADAPTÉ

21h

prérequis : être titulaire d'un diplôme d'encadrement sportif ou être bénévole

**750€**

(p.17)



## PROGRAMMES D'ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE

21h

prérequis : être titulaire d'une licence STAPS APAS et faire partie du réseau MSSH

**750€**

(p.20)



## INITIATEUR EN AISANCE AQUATIQUE

35h

prérequis :  
Être titulaire d'un diplôme de MNS, d'un BNSSA, d'une licence STAPS, d'un BEES APSA ou d'un DEJEPS APSA

**GRATUITE**



## RÉFÉRENT POUR L'APS EN ESMS

21h

prérequis : être salarié.e d'une structure médico-sociale.

**PRIX VARIABLE**

(p.26)



## ADAPTER SES COMPORTEMENTS POUR AMÉLIORER SA SANTÉ EN ESAT

14h

prérequis : être travailleur.euse en ESAT

**1800€**

(p.30)



## PRÉVENTION SANTÉ EN FOYER DE VIE

7h

prérequis : résider en foyer de vie

**500€**

(p.32)

## Selon votre profil :



Educateur Sportif



Professionnels du secteur médico-social



Bénévole



Sportif.ve / personne en situation de handicap





# Educateur sportif

-

# Bénévole



# Formation Attestation de Qualification au Sport Adapté

## Présentation Générale :

L'**Attestation de Qualification en Sport Adapté** est une formation fédérale qualifiante mais non diplômante qui s'adresse à des encadrants intervenants auprès de personnes déficientes intellectuelles ou atteintes de troubles psychiques en associations sportives.

Son objectif principal est de **développer des compétences complémentaires** pour intervenir dans le cadre de son diplôme professionnel du champ du sport, auprès des personnes relevant du Sport Adapté.

Nous entendons par non diplômante le fait qu'elle n'ouvre pas de prérogatives professionnelles d'encadrement. Elle est donc destinée essentiellement aux titulaires d'un diplôme professionnel d'encadrement de discipline(s) sportive(s) ouvrant des prérogatives auprès de tout public.

Elle reste ouverte aux bénévoles souhaitant accueillir des personnes en situation de handicap au sein de leur club et désirant approfondir leurs connaissances sur le sujet.

La qualification se découpe en **3 Modules** :

- **Module 1 (tronc commun)** : « Concevoir et conduire des projets d'activités en prenant en compte les caractéristiques singulières et les besoins des personnes en situation de handicap mental ou psychique ainsi que leur environnement »  
Durée : 3 jours (21 heures)
- **Module 2 (spécialité sportive)** : « Intervention pédagogique (animer ou entraîner) de la discipline choisie »  
Durée : 3 jours (21 heures) / 5 jours pour l'option Activités Physiques pour Tous
- **Module 3 (stage)** : « Stage pédagogique en situation et visite certificative »  
Durée : 20 heures minimum / 30 heures pour l'option Activités Physiques pour Tous

Pour prétendre à la qualification il faut donc avoir réalisé l'ensemble de ces modules, et être en possession d'un diplôme de la branche du sport.

Il n'est pour autant pas interdit de participer uniquement au premier module. La finalité sera alors juste d'améliorer vos connaissances, mais aucune certification ne sera remise.



# Formation Attestation de Qualification au Sport Adapté

## Module 1 - "Concevoir & conduire des projets d'activités"



En présentiel



21 h ( 3 jours)



15 personnes

### Objectifs :

- Prendre conscience de ses représentations sur le handicap mental, psychique et l'autisme.
- Mieux comprendre les spécificités des personnes accompagnées par la FFSA.
- Connaître l'organisation et les missions de la FFSA.
- Identifier les établissements médico-sociaux concernés et envisager des partenariats.
- Réfléchir à ses pratiques éducatives pour favoriser l'autonomie des personnes.
- Adapter ses méthodes d'intervention aux besoins des pratiquants tout en garantissant leur sécurité.

#### Pré-Requis



- Être titulaire d'un diplôme professionnel d'encadrement de la discipline sportive visée par la formation et ouvrant des prérogatives auprès de tout public
- **Être bénévole** au sein d'une association sportive (seule une attestation de présence sera délivrée)

#### Moyens pédagogiques & évaluation



- Apports théoriques et pratiques articulés autour de la rencontre d'un public en situation de handicap, de l'analyse d'expériences vécues
- Auto évaluation des atteintes
- Attestation de présence et fin de formation

## Contenus :

- Compréhension générale du handicap, des déficiences et des maladies associées.
- Approfondissement sur les déficiences intellectuelles (causes, évolutions, impacts sur la pratique).
- Connaissance des troubles psychiques et des notions liées à la souffrance psychique.
- Méthodologie d'intervention auprès des personnes en situation de handicap mental ou psychique, avec une approche éthique et centrée sur la personne.
- Présentation de la FFSA (organisation, objectifs, secteurs de pratique, cadre réglementaire).
- Connaissance du secteur médico-social (missions, organisation, partenariats).
- Réflexion sur les représentations du handicap et leurs impacts sur les pratiques éducatives.
- Classification des activités sportives selon les processus mobilisés (cognitifs, psychiques).
- Choix des démarches pédagogiques adaptées pour favoriser l'autonomie des pratiquants.
- Mise en pratique et analyse de séquences pédagogiques.
- Sécurité, éthique et responsabilité dans la pratique du sport adapté.

## Planning prévisionnel :

Jour 1:	Jour 2:	Jour 3:
<p>Présentation de la formation Tour de table - Attentes des stagiaires</p> <p>Représentations sur le handicap</p> <p>Caractéristiques des publics en situation de handicap</p>	<p>Caractéristiques des publics en situation de handicap</p> <p>Secteur Spécialisé</p> <p>Présentation groupe</p> <p>Préparation séance</p> <p>Préparation grilles d'observation</p>	<p>Démarches pédagogiques : Apprentissage – autonomie – responsabilités</p> <p>Modalité d'accueil en club</p> <p>Retour sur les concepts d'éducation et d'autonomie</p>
<p>13h30-14h30 : Séance pédagogique sur terrain avec un public spécifique – Bilan séance</p> <p>Jeu et APSA - « Notions de jeu »</p> <p>Présentation de la FFSA</p>	<p>13h30 - 15h00 Séance pédagogique sur terrain avec un public spécifique Bilan séance</p> <p>Présentation prochain groupe</p> <p>Préparation séance</p>	<p>13h30 – 15h Séance pédagogique sur terrain avec un public spécifique Bilan séance</p> <p>Continuité formation M2 et M3 Bilan formation</p>



- Tarif : 750 €
- Tarif repas (facultatif) : 18€ / jour



# Formation Programmes d'Activité Physique Adaptée

**"Concevoir & conduire des programmes d'APA dans le cadre de la MSSH "**



En présentiel



21 h ( 3 jours)



15 personnes

## Objectifs :

- Acquérir des connaissances et compétences sur la conception de programmes d'activité physique adaptée
- Identifier les caractéristiques et besoins du public accueilli par la MSSH
- Individualiser les programmes en fonction des informations recueillies
- Maîtriser les outils MSSH
- Mettre en œuvre et financer des programmes d'activité physique adaptée

### Pré-Requis



- Être titulaire d'une licence STAPS APAS.
- Faire partie du réseau MSSH (association affiliée ou MSS)

### Moyens pédagogiques & évaluation



- Apports théoriques
- travaux pratiques / études de cas
- Auto Evaluation
- Attestation de présence et de fin de formation

## Contenus :

- Positionnement de la MSSH dans l'écosystème sport santé et sport adapté.
- Connaissances sur le public sport adapté, les recommandations et les limitations fonctionnelles.
- Conception de programmes sur les thématiques du surpoids, de la sédentarité, du vieillissement et de la santé mentale.
- Prise en main de l'ensemble des outils de maison sport santé et handicap.

## Planning prévisionnel :

### 1er jour

### 2ième jour :

### 3ième jour :

Maison sport santé & Handicap

- genèse
- contexte
- concepts
- fonctionnement

Evaluation et Orientation :  
outils de la MSSH

Démarche pédagogique et  
individualisation

Public accueilli : caractéristiques  
et besoins

Recommandations, limitations et  
prescriptions

Mise en oeuvre et financement  
des programmes  
Bilan de la formation



750 €  
Tarif repas (facultatif) : 18€ / jour



# Formation techniques d'entretien motivationnel

03 et 04 novembre 2025  
Balma (31)



En présentiel



14 h ( 2 jours)



12 personnes

## Objectifs :

- Acquérir les bases théoriques de l'entretien motivationnel (EM)
- Apprendre à recueillir la demande

### Pré-Requis



- Salarié(e)s CDSA Occitanie
- Salarié(e)s Ligue Sport Adapté Occitanie

### Moyens pédagogiques & évaluations



- Apports théoriques et pratiques
- Jeux de rôles
- Auto évaluation
- Attestation de présence et fin de formation

### Formateurs



- Alexandre DE CONNOR : Psychologue (CHU Montpellier service psychiatrie) et formateur en entretien motivationnel

## Contenus :

- Apports théoriques et mise en pratique des techniques d'EM
- Technique « Ouver »
- Balance décisionnelle
- « Méta » entretien
- Présentation de la MSSH et des outils sport santé
- Prise en main de la plateforme numérique GOOVE



1er jour	2ième jour :
9h30-12h30 <ul style="list-style-type: none"><li>• Accueil en formation</li><li>• L'EM c'est quoi ?</li><li>• La motivation</li><li>• L'ambivalence, le conflit et la dissonance</li></ul>	9h - 12h30 <ul style="list-style-type: none"><li>• La focalisation</li><li>• L'alliance thérapeutique</li><li>• L'évocation.</li><li>• Les types de discours</li></ul>
13h30-17h30 Engager la relation <ul style="list-style-type: none"><li>• La technique OUVER</li></ul>	13h30 - 17h <ul style="list-style-type: none"><li>• La planification</li><li>• Objectifs SMART</li><li>• La dissonance</li></ul> <p>Bilan de la formation</p>



750 €  
Tarif repas (facultatif) : 18€ / jour





# Professionnels du secteur médico social



# Formation Référent pour l'Activité Physique et Sportive en ESMS

13 sessions (2025-2026-2027) financées par  
l'ARS Occitanie.



Possibilité de mise en place de session en intra-entreprise sur demande.

Tarif repas 18€/jour (facultatif)



12-15 personnes

## Pré-Requis :

- Être titulaire ou en formation pour acquérir un diplôme du secteur médico-social (AES, DE ME ou DE ES, etc... )
- Être salarié d'une structure médico-sociale accueillant un public présentant des troubles du neurodéveloppement ou des troubles psychiques.
- Avoir la possibilité de mettre en œuvre un projet Sport Santé au sein de sa structure.



## Objectifs :

- Développer des compétences d'accompagnement à la mise en œuvre d'un projet au sein d'un réseau dans le cadre du programme fédéral "Bouger avec le Sport Adapté".
- Savoir se positionner dans son rôle de référent Activités Physiques et Sportives (APS) au sein de sa structure et identifier les acteurs internes et externes.
- Identifier des projets sécuritaires et adaptés répondant aux différents profils tout en préservant l'intégrité physique, psychique et affective des personnes.
- Permettre la mise en place d'une évaluation pertinente et adaptée du niveau d'Activité Physique (AP) et de sédentarité et savoir utiliser l'interprétation des résultats.



## Moyens pédagogiques & évaluation

- Apports théoriques et mises en situation pratique par groupe.
- Attestation de présence et de fin de formation.
- L'évaluation des apprentissages et compétences acquises : mise en place de questionnaire, production de travaux écrits, retraçant la mise en situation lors de l'alternance.



## Contenus et compétences visées :

- Bloc n°1 :
  - Etre à jour sur les définitions / réglementations / recommandations liées au sport santé.
  - Mettre en place une évaluation pertinente et adaptée du niveau d'AP et de sédentarité et savoir l'interpréter.
  - Identifier les besoins spécifiques en fonction des profils et y associer une réponse adaptée en terme d'AP et sédentarité au quotidien.
- Bloc n°2 :
  - Identifier et se positionner dans un réseau sport santé.
- Bloc n°3 :
  - Proposer un projet en Activité physique tout en assurant la sécurité des pratiquants en préservant leur intégrité physique, psychique et affective lors de la pratique.



## Inscription :

Nous pouvons également dispenser cette formation au sein de vos structures si besoin. Contactez nous pour échanger sur les possibilités de mise en oeuvre.

## Information :



Cette formation est proposée dans le cadre de la Loi du 2 mars 2022 visant à démocratiser le sport en France obligeant chaque ESMS à identifier un référent APS. (Décret du 17 juillet 2023)



## **Paroles de sportif :**

“Au Sport Adapté, je n'ai pas besoin de faire d'effort. Pour moi le Sport Adapté c'est se sentir à sa place sans avoir à faire d'effort. Ici les règles s'adaptent à nous, il n'y a pas de jugement.”



**Sportif.ve**

-

**Personne en  
situation de  
handicap**



# Formation

## Adapter ses comportements pour améliorer sa santé en ESAT

**Sensibilisation et prévention à la santé grâce à des ateliers sur l'alimentation et l'activité physique pour les travailleurs en ESAT**



En présentiel



14h ( 2 jours)



12 personnes



### Description :

La ligne directive de cette formation est construite autour de la question suivante :

*Comment prendre soin de mon corps, savoir me maintenir en santé et en sécurité tant dans ma vie professionnelle que dans mon temps libre (vie quotidienne et loisirs) ?*

Au cours de ces journées de formation, nous allons questionner nos représentations en matière de santé, de nutrition et d'activité physique. Puis nous consacrerons un temps de réflexion autour des notions de sédentarité (comment lutter contre) et d'activité physique (comment la pratiquer et l'adapter à nos besoins).

La finalité est de permettre aux participants de mieux appréhender les notions de santé, de nutrition et d'activité physique, dans l'optique d'acquérir des comportements favorables à leur bien être.

### Moyens pédagogiques & évaluation



- Apport de connaissances via des contenus ludo-éducatifs ;
- Découverte de pratiques ;
- Temps d'échanges et partages sur ses représentations.

### Pré-Requis



- Être résident en ESAT
- Avoir la possibilité d'accueillir la formation au sein de sa structure.

# OBJECTIFS DE LA FORMATION

## Formation des travailleurs d'ESAT :

- Être acteur de sa santé ;
- Envisager l'activité physique sous un nouvel angle ;
- Acquérir des connaissances pour mieux comprendre son corps ;
- Appréhender les notions de bases en nutrition.



## Réunions avec les professionnels d'établissement :

- Bilan de la session de formation réalisée auprès des travailleurs;
- Présentation des outils utilisés;
- Sensibilisation aux rôles que doivent jouer les professionnels pour garantir la pérennisation de cette action.

## MODALITÉS & DÉROULÉ DE LA FORMATION

### DURÉE

Formation travailleurs d'ESAT:

2 jours

Réunion professionnels:

1/2 journée

### EFFECTIF

Formation travailleurs d'ESAT:

12 places

Réunion professionnels:

8 places

### COÛT

1800 €

/ formation

1

ÉCHANGES  
AVEC LE  
RÉFÉRENT



2

FORMATION  
TRAVAILLEURS  
D'ESAT



3

RÉUNION  
DE BILAN

## INFORMATIONS COMPLEMENTAIRES

- Le seul prérequis pour participer à cette formation est d'être travailleur en ESAT ou un professionnel encadrant.
- Ces formations demandent un temps de préparation avant sa mise en place (logistique, adaptation aux bénéficiaires...), c'est pourquoi un délai minimum d'un mois est nécessaire entre la préinscription et la date d'intervention.
- Un entretien de planification sera réalisé en amont afin d'aborder les éventuels besoins des stagiaires.
- Une auto-évaluation finale et initiale des connaissances seront réalisées.



1800€



# Sensibilisation Prévention Santé en Foyer de Vie

**Sensibilisation et prévention à la santé grâce à des ateliers sur l'alimentation et l'activité physique pour des résidents en foyer de vie**



En présentiel



7h (1 jour)



8 personnes



## Objectifs :

- Informer et sensibiliser les résidents de foyer de vie ainsi que les professionnels aux recommandations en matière d'alimentation et d'activité physique au travers d'ateliers afin de rendre les usagers acteurs de leur santé.
- Favoriser une pratique d'activité physique régulière et l'adoption de comportements alimentaires bénéfiques pour la santé auprès de personnes présentant un trouble du neurodéveloppement ou un trouble psychique afin de réduire les risques pour leur santé.



## Moyens pédagogiques & évaluation

- Apports théoriques et mises en situation pratiques, sur l'accompagnement d'un public en situation de handicap, et de l'analyse d'expériences vécues.
- Ateliers thématiques sur l'alimentation et l'activité physique à travers des outils adaptés tels que du contenu écrit en Facile à Lire et à Comprendre, du photo langage, outils nutritionnels adaptés,...
- Mallette sport santé comprenant entre autres des dynamomètres, des chronomètres, des fiches d'évaluation,...

### Pré-Requis



- Être résident en foyer de vie ou un professionnel encadrant.
- Avoir la possibilité d'accueillir la formation au sein de sa structure.



500€



## Planning prévisionnel

### 1ère demi-journée : (professionnels)

Echanges avec les professionnels pour assurer un accompagnement des résidents dans le projet

(Possible en visio)

### Journée de sensibilisation : (résidents)

- Ateliers interactifs sur les recommandations alimentaires
- Introduction à l'Activité Physique

- Ateliers sur les activités physiques et échanges sur l'adoption d'un mode de vie actif
- Découverte de pratiques sportives
- Bilan de la formation

### 2ème demi-journée : (professionnels)

Bilan de la formation réalisée afin de créer du lien entre les professionnels et les résidents sur ce qui a été abordé

(Possible en visio)

### Information :

Un suivi post atelier est réalisé à 10 mois grâce à des questionnaires et tests pour évaluer si une modification des comportements alimentaires et physiques des personnes a eu lieu.



500€





# Pistes de financement

**Plan de développement des compétences** : anciennement appelé « plan de formation », ce dispositif a pour but de responsabiliser les employeurs sur le maintien des compétences de leurs salariés. Afin de le mettre en œuvre, l'entreprise a 2 possibilités :

- Mise en place d'un **Fond de Formation** : il s'agit d'un budget alloué à la formation. La demande se fait auprès de son employeur. Il peut s'agir d'une demande d'action de formation « non obligatoire » (formation due au minimum une fois tous les 6 ans pour les entreprises de + de 50 salariés)
- Cotisation auprès d'un **Opérateur de Compétences (OPCO)** : certains employeurs cotisent directement avec un OPCO. Dans ce cas, avec accord de votre direction, contactez l'OPCO de votre branche afin d'effectuer une demande de prise en charge du financement.

**Les Fonds d'Assurances Formations (FAF)** : au même titre que les OPCO pour les entreprises, les FAF ont pour missions d'accompagner les auto-entrepreneurs dans le domaine de la formation. Il faut donc, selon votre situation, entrer en contact avec l'organisme dont vous dépendez (AGEFICE - FIF PL - FAFCEA). Chaque FAF possède son propre formulaire.

**L'Aide Individuelle à la Formation (AIF)** : concerne les demandeurs d'emploi inscrits à France Travail. Il permet de financer tout ou partie du coût d'une formation non couverte par d'autres dispositifs de financements. Il faut s'adresser à votre conseiller France Travail afin de lui présenter votre projet. Nous pourrons, sur demande, vous transmettre un devis via « Kairos », plateforme dématérialisée de France Travail.

**Le Congé de Formation Professionnelle (CFP)** : concerne les agents publics ayant accompli 3 années de services effectifs. Il leur permet de suivre une formation à caractère professionnel ou personnel qui ne leur est pas proposée par l'administration. Ils pourront percevoir une indemnité mensuelle forfaitaire d'un montant maximum de 85% du traitement brut et de l'indemnité de résidence.

# Ligue Sport Adapté Occitanie

## Siège Social / Zone sportive Pyrénées

7 rue André Citroën  
31130 BALMA  
05 61 20 33 72

## Zone Sportive Méditerranée

Maison Régionale des Sports  
1039 rue Georges Méliès  
CS 37093  
34967 MONTPELLIER Cedex2  
04 67 82 16 80

**formation.occitanie@sportadapte.fr**

N°SIRET : 345 341 473 00022

Code Activité : 9312Z



Retrouvez toutes nos informations sur nos réseaux sociaux :



lsa\_occitanie



SAOccitanie



Ligue Sport Adapté Occitanie

**[www.sportadapte-occitanie.com](http://www.sportadapte-occitanie.com)** rubrique formation

Organisme de formation professionnelle sous le n°73.31.06061.31