MAISONS SPORT SANTÉ
EnVie d'Activité

BOUGER
MAISON SPORT SANTE

FORMATIONS

BOUGER POUR S'EN SORTIR

2026

EDUCATEUR SPORTIF SPORT SANTE - APSPM

BOUGER
MAISON SPORT SANTE

DEROULEMENT



🕒 **DUREE**
42 heures de formation
- 10h de stage
- 32h en présentiel

📅 **DATES & LIEUX** :
cliquez ici

🎓 **PREREQUIS**
Diplôme autorisant l'encadrement sportif (Art. L212-1 – Code du Sport)

🧠 **OBJECTIF**
Renforcer vos compétences en Activité Physique sur Prescription Médicale

📥 **MODALITÉS D'ACCÈS**
Inscription sous 15 jours après échange et validation du dossier

💸 **TARIF**
800 € (TVA non applicable)
💼 Financement possible selon votre statut
👛 Tarif réduit en financement personnel

📞 **CONTACTEZ-NOUS**
pour en savoir plus !

PREAMBULE

L'Éducateur Sportif Sport-Santé (E3S) propose une activité physique régulière, adaptée, sécurisée et progressive. Il accompagne chacun vers un mode de vie actif, en tenant compte des capacités, objectifs et envies du public, avec pour finalité le bien-être, l'autonomie et le plaisir.
Cette formation répond aux exigences des Plans Régionaux Sport-Santé et du Comité National Olympique et Sportif Français (CNOSF). Elle constitue un tronc commun à destination des éducateurs et fédérations, pour développer une offre Sport-Santé de qualité, de proximité, accessible aux publics orientés par les Maisons Sport Santé et les professionnels de santé.

PUBLIC CONCERNE

Cette formation s'adresse aux éducateurs sportifs diplômés, tous sports confondus, souhaitant développer des compétences en éducation pour la santé. Elle permet de concevoir des séances adaptées, sécurisées et progressives, favorisant l'adoption d'un mode de vie actif, le bien-être, l'autonomie et le plaisir.

BOUGER
MAISON SPORT SANTE

OBJECTIFS & CONTENU

À l'issue de la formation, vous serez capable de :

🧠 **Assurer l'éducation pour la santé**
- Comprendre les recommandations en activité physique et les enjeux de prévention
- Identifier les publics cibles et leurs spécificités
- Évaluer la condition physique, la motivation et la qualité de vie du pratiquant

🛠️ **Concevoir et encadrer un programme d'APS**
- Élaborer des séances adaptées, sécurisées, progressives et motivantes
- Ajuster les contenus selon les limitations et les objectifs de chacun
- Évaluer les effets des séances et établir des bilans pour les prescripteurs

🚨 **Réagir face à un accident**
- Maîtriser les gestes de premiers secours
- Mettre en place un plan d'intervention adapté à l'environnement

🩺 **Connaître les pathologies chroniques**
- Identifier les principales maladies (diabète, cancer, obésité, etc.)
- Adapter la pratique selon les risques, capacités et niveaux d'autonomie
- Intégrer les mesures de prévention et les signaux d'alerte

PRINCIPES & METHODES PEDAGOGIQUES

La formation alterne apports théoriques et mises en pratique grâce à une pédagogie active. Un questionnaire en amont permet de cibler les besoins. Les contenus sont accessibles via une plateforme e-learning. Une séquence en visioconférence interactive complète les 2 journées en présentiel. Des temps d'échange et un accompagnement individualisé sont prévus. Une assistance technique est disponible sous 48h en cas de besoin.

SUIVI ET ÉVALUATION DES ACQUIS DE FORMATION

- Feuille d'émargement ou relevé de connexion pour chaque demi-journée.
- Évaluation des acquis via questionnaire.
- Questionnaire de satisfaction à chaud.
- Questionnaire post-formation pour mesurer la progression.
- Évaluation à froid à 6 mois pour apprécier l'impact.
- Attestation de fin de formation mentionnant objectifs, durée et résultats.



FORMATRICES

- Céline Bros : Master 2 APA – Expérience terrain en sport-santé, insertion et formation
- Pauline Berdoy : Master 1 APA – Formatrice et Intervenante en sport-santé, prévention et , inclusion sociale
- Caroline Duris : Master 2 APA – Formatrice et Intervenante en sport-santé, prévention et, inclusion sociale

ORGANISME DE FORMATION, DÉCLARÉ SOUS LE N°76 82 01304 82 AUPRÉS DU PRÉFET DE RÉGION OCCITANIE. CET ENREGISTREMENT NE VAUT PAS AGRÉMENT DE L'ETAT.

CERTIFICATION SPORT-SANTÉ

RS7214 – ACTIVITÉ PHYSIQUE ET MALADIES CHRONIQUES

BOUGER
MAISON SPORT SANTE

DEROULEMENT

🕑 DURÉE

56 heures au total :

- 42 heures en centre de formation (6 jours)
- 14 heures de mise en situation professionnelle

📅 DATES & LIEUX

cliquez ici

🎓 PRÉREQUIS

- Être titulaire d'une qualification professionnelle de niveau 4 minimum permettant l'encadrement des activités physiques et sportives, conformément aux exigences de la certification.
- Satisfaire aux modalités de positionnement et de vérification des prérequis.

🧠 OBJECTIF

Concevoir, mettre en œuvre et évaluer un programme d'activités physiques et sportives adapté et sécurisé pour des personnes atteintes d'affections de longue durée ou à risque de maladies chroniques.

📥 MODALITÉS D'ACCÈS

Inscription sous 15 jours après échange et validation du dossier

💸 TARIF

1 400 € par participant.
Financement possible via le CPF, sous réserve d'éligibilité et des conditions de prise en charge.

📞 CONTACTEZ-NOUS

pour en savoir plus !



PREAMBULE

La certification RS7214 permet aux professionnels de l'encadrement sportif de développer les compétences nécessaires pour accompagner les personnes atteintes de maladies chroniques ou présentant des risques pour leur santé.
Proposée par Bouger pour s'en sortir, Maison Sport-Santé, cette formation s'appuie sur une expérience concrète du terrain et une approche pédagogique associant connaissances scientifiques, activités pratiques et mises en situation professionnelles.
Les participants apprennent à évaluer les besoins, concevoir des programmes adaptés, sécuriser les séances et favoriser l'engagement durable des pratiquants.

PUBLIC CONCERNE

Cette formation s'adresse aux professionnels de l'encadrement des activités physiques et sportives souhaitant développer leurs compétences dans le domaine du Sport-Santé. Elle concerne notamment les éducateurs sportifs et animateurs sportifs titulaires des qualifications requises, désireux d'accompagner des personnes atteintes d'affections de longue durée ou à risque de maladies chroniques.

BOUGER
MAISON SPORT SANTE

OBJECTIFS & CONTENU

À l'issue de la formation, vous serez capable de :

🌍 **C1 – Comprendre l'environnement Sport-Santé**
- Identifier les enjeux de santé publique et de prévention.
- Connaître les acteurs et dispositifs du territoire.
- Favoriser les collaborations entre professionnels.

🩺 **C2 – Évaluer les besoins des pratiquants**
- Identifier les capacités, besoins et limitations.
- Réaliser un bilan initial adapté.
- Définir des objectifs individualisés.

🏃 **C3 – Concevoir un programme adapté**
- Construire un programme progressif et sécurisé.
- Adapter les activités aux pathologies et capacités.
- Planifier les séances et leur progression.

🤝 **C4 – Accompagner et motiver**
- Sensibiliser aux bienfaits de l'activité physique.
- Favoriser l'adhésion et la motivation.
- Encourager une pratique régulière et durable.

💪 **C5 – Mettre en œuvre les séances**
- Animer des séances adaptées et sécurisées.
- Ajuster les exercices aux capacités individuelles.
- Observer les réactions et prévenir les risques.

📊 **C6 – Évaluer et ajuster le programme**
- Mesurer les progrès et les résultats.
- Adapter les programmes aux évolutions.
- Argumenter ses choix professionnels.

PRINCIPES & METHODES PEDAGOGIQUES

La formation associe apports théoriques, ateliers pratiques, études de cas, échanges entre professionnels et mises en situation réelles.
Elle s'appuie sur une pédagogie active, des outils d'évaluation, des situations concrètes et l'expérience de terrain de notre Maison Sport-Santé.
Un accompagnement individualisé permet à chaque participant de développer progressivement ses compétences et de préparer les évaluations certificatives.

ORGANISME DE FORMATION, DÉCLARÉ SOUS LE N°76 82 01304 82 AUPRÉS DU PRÉFET DE RÉGION OCCITANIE. CET ENREGISTREMENT NE VAUT PAS AGRÉMENT DE L'ETAT.

SUIVI ET ÉVALUATION DES ACQUIS DE FORMATION

- Vérification des prérequis et positionnement initial.
- Feuilles d'émargement.
- Évaluations formatives tout au long du parcours.
- Questionnaires et exercices pratiques.
- Mise en situation professionnelle de 14 heures.
- Évaluations certificatives selon les modalités du certificateur OC Sport.
- Questionnaire de satisfaction à chaud.
- Évaluation à froid pour mesurer l'utilisation des compétences.
- Attestation de fin de formation et présentation à la certification.



FORMATRICES

- Céline Bros : Master 2 APA – Expérience terrain en sport-santé, insertion et formation
- Pauline Berdoy : Master 1 APA – Formatrice et Intervenante en sport-santé, prévention et , inclusion sociale
- Caroline Duris : Master 2 APA – Formatrice et Intervenante en sport-santé, prévention et , inclusion sociale

MOBILISATION SOCIO-PROFESSIONNELLE PAR LES ACTIVITES PHYSIQUES

BOUGER
MAISON SPORT SANTE



DEROULEMENT

🕒 **DURÉE**
6 semaines – 3 demi-journées collectives par semaine + entretiens individuels

📅 **DATES & LIEUX**
cliquez ici

🧠 **OBJECTIF**
(Re)prendre confiance, retrouver de l'élan, recréer du lien, faire le plein d'énergie pour son avenir pro

🎓 **PRÉREQUIS**
Aucun – juste l'envie de s'essayer à quelque chose de nouveau, en collectif

📥 **MODALITÉS D'ACCÈS**
Inscription sous 15 jours après échange et réception de la fiche de liaison

🪪 **PRISE EN CHARGE**
Gratuit pour les participants – action soutenue par nos partenaires institutionnels

📞 **CONTACTEZ-NOUS**
pour en savoir plus !

PREAMBULE

« En Piste ! » est un parcours de remobilisation dynamique imaginé pour les personnes de plus de 50 ans, éloignées de l'emploi et de la pratique d'activité physique. Pensée comme une transition douce mais engageante, cette action permet de (re)prendre confiance, de recréer du lien social et de s'ouvrir à de nouvelles perspectives personnelles et professionnelles. À travers une combinaison d'activités physiques adaptées, d'ateliers d'expression et d'exploration du territoire, chaque participant.e est invité.e à redevenir acteur de son parcours. Convivialité, bienveillance et énergie collective sont au cœur de cette action structurante, portée par l'association Bouger pour s'en sortir.

PUBLIC CONCERNE

Personnes de plus de 50 ans, en situation de précarité ou d'isolement, résidant en quartier prioritaire ou en zone rurale, éloignées de l'emploi, en perte de repères ou de confiance, souhaitant se remobiliser à travers l'activité physique, le collectif et la découverte de nouvelles perspectives.

BOUGER
MAISON SPORT SANTE

OBJECTIFS & CONTENU

À l'issue de la formation, vous serez capable de :

🧠 **Se remettre en mouvement**
· Reprendre confiance en leurs capacités physiques et mentales, grâce à une activité adaptée et progressive.

💬 **Retrouver une dynamique collective**
· Créer du lien social
· Se sentir utile dans un groupe
· S'exprimer et partager ses expériences

🛠️ **Explorer ses compétences et projets**
· Identifier ses envies et ses atouts
· Découvrir de nouveaux métiers ou domaines
· Préparer un projet professionnel ou personnel

🚀 **Avancer concrètement**
· Bénéficier d'un accompagnement sur-mesure
· Accéder à un stage, une formation, un emploi ou une nouvelle étape de parcours

Le contenu alterne activité physique adaptée, ateliers collectifs, échanges, mises en situation, valorisation des réussites et connexion aux ressources locales.

PRINCIPES & METHODES PEDAGOGIQUES

L'approche est basée sur une pédagogie active et bienveillante, favorisant l'implication des participants.
Les séances combinent apports théoriques, mises en mouvement, échanges collectifs et ateliers pratiques.
Chaque participant est encouragé à progresser à son rythme, dans un cadre sécurisant, motivant et valorisant.

SUIVI ET ÉVALUATION DES ACQUIS DE FORMATION

- Feuille d'émargement ou relevé de connexion pour chaque demi-journée.
- Évaluation des acquis via questionnaire.
- Questionnaire de satisfaction à chaud.
- Questionnaire post-formation pour mesurer la progression.
- Évaluation à froid à 6 mois pour apprécier l'impact.
- Attestation de fin de formation mentionnant objectifs, durée et résultats.



FORMATRICES

- Françoise Corbière : Conseillère d'insertion professionnelle
- Pauline Berdoy : Master 1 APA – Formatrice et Intervenante en sport-santé, prévention et , inclusion sociale
- Caroline Duris : Master 2 APA – Formatrice et Intervenante en sport-santé, prévention et , inclusion sociale

ORGANISME DE FORMATION, DÉCLARÉ SOUS LE N°76 82 01304 82 AUPRÉS DU PRÉFET DE RÉGION OCCITANIE. CET ENREGISTREMENT NE VAUT PAS AGRÉMENT DE L'ETAT.

PRÉVENTION DES TMS PAR L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

BOUGER
MAISON SPORT SANTE

DEROULEMENT

🕑 **DURÉE**
1 jours – 7 heures de formation

📅 **DATES & LIEUX**
cliquez ici

🎓 **PRÉREQUIS**
Aucune connaissance préalable en activité physique ou prévention des TMS n'est nécessaire.

📚 **NATURE DE LA FORMATION**
Formation visant l'acquisition et le développement de compétences.

📥 **MODALITÉS D'ACCÈS**
Inscription sous 15 jours après échange et validation du dossier

💸 **TARIF**
250 € (TVA non applicable – Art. 261-4-4 du CGI)

💼 Financement possible selon votre statut (salarié, indépendant, demandeur d'emploi…)

👛 Tarif réduit pour un financement personnel

📞 **CONTACTEZ-NOUS**
pour en savoir plus !



PREAMBULE

Les troubles musculo-squelettiques (TMS) touchent principalement les articulations des membres supérieurs et le bas du dos. Ils sont majoritairement liés à l'activité professionnelle : gestes répétitifs, port de charges lourdes, postures statiques... En France, les TMS représentent 87 % des maladies professionnelles. Près de la moitié entraînent des séquelles lourdes et un risque de désinsertion. Cette formation vise à transmettre les connaissances et outils nécessaires pour encadrer une pratique physique adaptée, sécurisée et individualisée, en prévention des TMS. Elle permet également de concevoir des ateliers éducatifs en entreprise, favorisant la santé et la qualité de vie au travail.

PUBLIC CONCERNE

Cette formation s'adresse aux professionnels de l'activité physique, de la santé, de la prévention ou de l'accompagnement souhaitant développer des compétences en prévention des TMS. Elle est également ouverte aux acteurs en entreprise impliqués dans des démarches de qualité de vie au travail ou de prévention des risques professionnels.

BOUGER
MAISON SPORT SANTE

OBJECTIFS & CONTENU

À l'issue de la formation, vous serez capable de :

🧩 **Comprendre les enjeux des TMS**
· Identifier les causes, conséquences et concepts clés liés aux TMS
· Connaître les dispositifs de prévention existants
· Repérer les acteurs clés en entreprise (médecin du travail, CSE, etc.)

💪 **Intégrer l'activité physique dans la prévention des TMS**
· Comprendre la physiopathologie des TMS
· Connaître les facteurs de risque et les bénéfices de l'APS
· Appliquer les recommandations et respecter les principes de sécurité

🛠️ **Construire des séances adaptées**
· Élaborer des exercices en prévention primaire, secondaire et tertiaire
· Adapter les contenus au télétravail
· Utiliser des outils d'évaluation et de motivation

🏢 **Animer des ateliers en entreprise**
· Concevoir des séances éducatives collectives
· Promouvoir la QVT par l'APS en milieu professionnel

PRINCIPES & METHODES PEDAGOGIQUES

La formation alterne apports théoriques, mises en pratique, études de cas et échanges d'expériences. Elle repose sur une pédagogie active favorisant l'implication des participants. Un support pédagogique complet est remis, et un questionnaire de positionnement initial permet d'adapter les contenus. La formation inclut aussi des temps d'analyse de pratique.

ORGANISME DE FORMATION, DÉCLARÉ SOUS LE N°76 82 01304 82 AUPRÉS DU PRÉFET DE RÉGION OCCITANIE. CET ENREGISTREMENT NE VAUT PAS AGRÉMENT DE L'ETAT.

SUIVI ET ÉVALUATION DES ACQUIS DE FORMATION

- Feuille d'émargement ou relevé de connexion pour chaque demi-journée.
- Évaluation des acquis via questionnaire.
- Questionnaire de satisfaction à chaud.
- Questionnaire post-formation pour mesurer la progression.
- Évaluation à froid à 6 mois pour apprécier l'impact.
- Attestation de fin de formation mentionnant objectifs, durée et résultats.



FORMATRICES

- Céline Bros : Master 2 APA – Expérience terrain en sport-santé, insertion et formation
- Pauline Berdoy : Master 1 APA – Formatrice et Intervenante en sport-santé, prévention et , inclusion sociale
- Caroline Duris : Master 2 APA – Formatrice et Intervenante en sport-santé, prévention et , inclusion sociale

GESTES & POSTURES PAR L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

BOUGER
MAISON SPORT SANTE

DEROULEMENT

🕒 **DURÉE**
1 jours – 7 heures de formation

📅 **DATES & LIEUX**
cliquez ici

🎓 **PRÉREQUIS**
Aucune connaissance préalable en activité physique n'est nécessaire.

📚 **NATURE DE LA FORMATION**
Formation visant l'acquisition et le développement de compétences.

📥 **MODALITÉS D'ACCÈS**
Inscription sous 10 jours après échange et validation du dossier

💸 **TARIF**
250 € (TVA non applicable – Art. 261-4-4 du CGI)
💼 Financement possible selon votre statut (salarié, indépendant, demandeur d'emploi…)
👛 Tarif réduit pour un financement personnel

📞 **CONTACTEZ-NOUS**
pour en savoir plus !



PREAMBULE

Dans un contexte professionnel où les troubles musculo-squelettiques (TMS) et les accidents liés aux mauvaises postures restent fréquents, il est essentiel de renforcer les compétences des salariés en matière de prévention. Cette formation innovante "Gestes & Postures par l'Activité Physique" propose une approche dynamique et pédagogique pour améliorer la conscience corporelle, adopter des gestes adaptés et intégrer des routines d'activité physique simples et efficaces au quotidien. L'objectif est de prévenir les douleurs, favoriser le bien-être au travail, réduire les risques et encourager une meilleure qualité de vie professionnelle grâce à des pratiques concrètes, ludiques et transférables.

PUBLIC CONCERNE

Cette formation s'adresse à tous les salariés, agents ou professionnels exposés à des contraintes physiques dans leur poste de travail (port de charges, postures prolongées, gestes répétitifs…), quel que soit le secteur d'activité. Aucun prérequis physique ou sportif n'est nécessaire.

BOUGER
MAISON SPORT SANTE

OBJECTIFS & CONTENU

À l'issue de la formation, vous serez capable de :

🧠 **Comprendre les enjeux des gestes et postures**
· Identifier les risques liés à l'activité professionnelle
· Connaître les bases anatomiques et biomécaniques du mouvement
· Comprendre les effets positifs de l'activité physique au travail

🛠️ **Adopter de bonnes pratiques au poste**
· Apprendre à mobiliser son corps de manière préventive
· Adapter ses postures et gestes au quotidien professionnel
· Intégrer des exercices simples pour prévenir douleurs et troubles

💬 **S'engager dans une démarche active de prévention**
· Prendre conscience de ses habitudes corporelles
· Développer l'autonomie dans la gestion physique de son activité
· S'approprier des outils pour entretenir son capital santé au travail

PRINCIPES & METHODES PEDAGOGIQUES

La formation alterne apports théoriques et mises en pratique grâce à une pédagogie active. Un questionnaire en amont permet de cibler les besoins. Les contenus sont accessibles via une plateforme e-learning. Une séquence en visioconférence interactive complète les 2 journées en présentiel. Des temps d'échange et un accompagnement individualisé sont prévus. Une assistance technique est disponible sous 48h en cas de besoin.

ORGANISME DE FORMATION, DÉCLARÉ SOUS LE N°76 82 01304 82 AUPRÈS DU PRÉFET DE RÉGION OCCITANIE. CET ENREGISTREMENT NE VAUT PAS AGRÉMENT DE L'ETAT.

SUIVI ET ÉVALUATION DES ACQUIS DE FORMATION

- Feuille d'émargement ou relevé de connexion pour chaque demi-journée.
- Évaluation des acquis via questionnaire.
- Questionnaire de satisfaction à chaud.
- Questionnaire post-formation pour mesurer la progression.
- Évaluation à froid à 6 mois pour apprécier l'impact.
- Attestation de fin de formation mentionnant objectifs, durée et résultats.



FORMATRICES

- Céline Bros : Master 2 APA – Expérience terrain en sport-santé, insertion et formation
- Pauline Berdoy : Master 1 APA – Formatrice et Intervenante en sport-santé, prévention et , inclusion sociale
- Caroline Duris : Master 2 APA – Formatrice et Intervenante en sport-santé, prévention et , inclusion sociale