



FORMATION SPORT SANTÉ

Devenir E3S : Encadrants sportifs sport santé

ACTIVITES PHYSIQUES ET
PUBLICS SPECIFIQUES

Année 2025-2026



Bretagne

Informations :
formation.illeetvilaine@franceolympique.com
06 75 21 25 30





Devenir Encadrant Sportif Sport Santé (E3S)

Ces offres de formation prennent place dans la stratégie régionale pilotée par l'Agence Régionale de Santé (ARS) et la Délégation Régionale Académique à la Jeunesse, à l'Engagement et aux Sports (DRAJES) de Bretagne.

Elles ont vocation d'apporter les connaissances et les outils nécessaires à l'encadrement en sécurité de publics éloignés de la pratique sportive aux encadrants sportifs (professionnel ou bénévole).

L'enjeu est de permettre à chacun d'accéder à une offre d'activités physiques et sportives de qualité, accessible et adaptée à ses besoins, ses capacités et ses aspirations.

E3S

L'E3S est capable de proposer une activité physique régulière, adaptée, sécurisante et progressive et d'accompagner la personne dans le choix d'adopter **un mode de vie actif**.

Il est capable d'adapter son activité en fonction des objectifs, des capacités et des aspirations du public qu'il cible dans ses programmes d'activité.

Savoir



- Recommandations et culture Sport-Santé
- Contexte institutionnel du Sport-Santé en Bretagne
- Types AP recommandés par public

Savoir-faire



- Evaluer les capacités et la motivation du pratiquant
- Personnaliser, sécuriser et adapter son activité
- Concevoir et évaluer un programme, d'activités physiques, adapté au public

Savoir-être



- Adopter une posture neutre empathique et bienveillante
- Rester dans son champ de compétences et orienter vers des professionnels qualifiés au besoin



Structuration de l'offre de formations SSBE

La formation Sport Santé Bien-Être a pour vocation de doter les encadrants sportifs des connaissances et compétences indispensables pour accompagner des publics éloignés de la pratique d'AP. Son objectif principal est de soutenir le développement et la structuration de l'offre sport santé au sein des associations et structures sportives bretonnes.

Le dispositif de formation comprend :

- Un module en ligne de 2h ouvert à tous et **obligatoire** pour l'entrée en formation en présentiel : MOOC Sport Santé
- Deux modules tronc commun : Maladies chroniques et Forme santé ;
- Un module complémentaire permettant d'approfondir certaines thématiques spécifiques.

1

MOOC Sport Santé :

Ce contenu à distance, permet de se familiariser aux concepts, à la sémantique et au contexte institutionnel du Sport Santé. Ce MOOC sport santé est un prérequis pour accéder aux formations suivantes Sport Santé.

Lien : MOOC Sport Santé

Temps estimé : 2h
100 % en ligne, accessible à tout moment.
Vidéos pédagogiques, quiz interactifs et ressources pratiques.
Attestation de réussite délivrée en fin de module.

2

Formation SSBE - Forme Santé :

3 jours pour acquérir les bases de la prise en charge sport-santé des publics éloignés de la pratique, **sans maladie** (enfants et adolescents, femmes enceintes, seniors, personnes en surpoids
Au programme : hygiène de vie, mécanismes de l'AP, conception de séances adaptées.

2,5 jours en présentiel
Public : éducateurs sportifs pros/bénévoles - PSC1 requis.
Tarifs : 600 € (OPCO) / 300€ (sans prise en charge)

OU

2

Formation SSBE - Maladies Chroniques

Former les encadrants sportifs à l'accueil et l'accompagnement de personnes **atteintes de maladies chroniques**.

Au programme : cadre Sport Santé, hygiène de vie, physiopathologie, bilan éducatif, conception de séances adaptées.

5,5 jours en présentiel
Public : éducateurs sportifs pros/bénévoles - PSC1 requis.
Tarifs : 800 € (OPCO) / 400 € (sans prise en charge).

3

Module complémentaire Activité Physique et Santé Mentale

1 jour en présentiel
Public : encadrants sportifs
Tarifs : 200 € (OPCO) / 100 € (sans prise en charge).

Module complémentaire Activité Physique et Alimentation

1 jour en présentiel
Public : encadrants sportifs
Tarifs : 200 € (OPCO) / 100 € (sans prise en charge).



Programme E3S

| Cible | Prérequis | Déroulement | Formateurs |
|--|---|--|---|
| Encadrants sportifs (professionnels ou bénévoles), souhaitant développer un projet Sport-Santé | Attestation de formation PSC1 Pour le module complémentaire : avoir suivi une formation sport santé préalable | 3 à 6 jours de présentiel soit 21h ou 42h de formation. Alternance distanciel / théorie / pratique | Enseignant APA Médecin du Sport Professeur émérite Enseignant-chercheur Médecins spécialistes Infirmiers Patients - témoins |

Compétences à développer

- Etre capable d'encourager l'adoption de comportements favorables à la santé
- Se repérer dans l'organisation du plan régionale SSBE.
- Connaitre les caractéristiques du public accompagné
- Mettre en œuvre une évaluation initiale de la situation de la personne
- Concevoir une séance d'activité physique en suscitant la participation et l'adhésion
- Mettre en œuvre un programme : animer les séances, évaluer la pratique et ses progrès ; soutenir la motivation; détecter les signes d'intolérance
- Evaluer à moyen terme les bénéfices attendus du programme
- Réagir face à un accident au cours de la pratique

Mon projet Sportif Sport-Santé

Je définis avec le(s) club(s) et le(s) partenaire(s) un projet et un plan d'action(s) Sport-Santé.
En cas de difficultés ou besoins complémentaires, je fais appel à l'équipe formation pour qu'elle m'accompagne dans la mise en place de mon projet Sport Santé.

Je deviens signataire de la **Charte Sport Santé Bien Etre en Bretagne** : Forme Santé ou Maladie Chronique

Suite à la formation,
je reçois mon
attestation de
réussite



Je dépose ma demande
via le site :
<https://bretagne-sport-sante.fr/chartes-sport-sante-bien-etre-ssbe/>

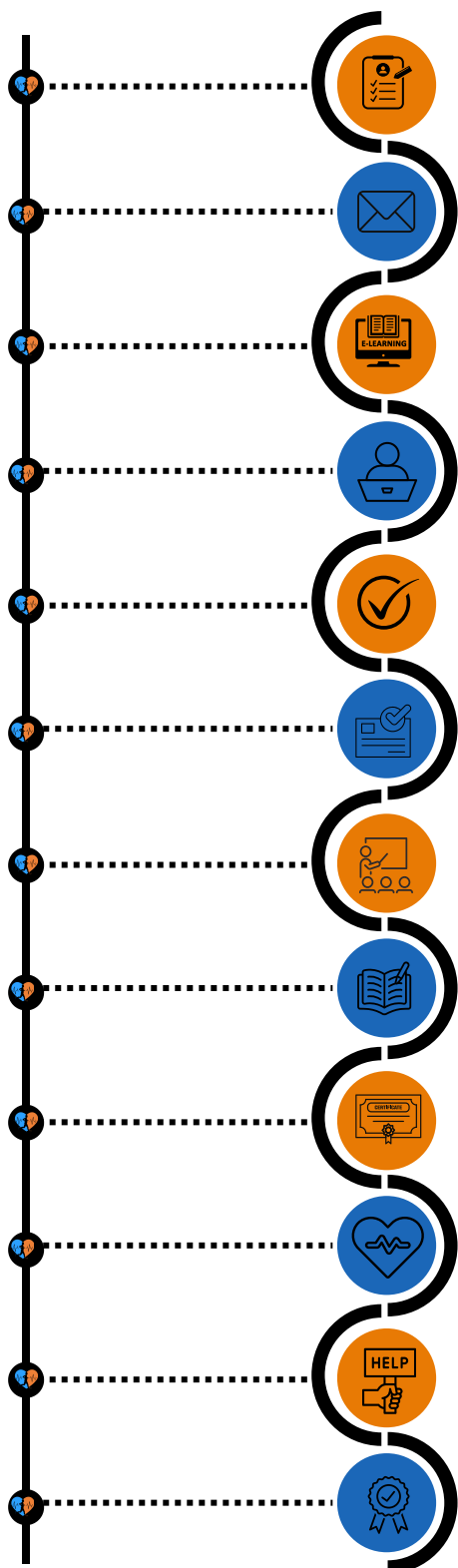


Etude du dossier et
passage en comité
de validation sous
environ 3 mois



**Je fais partie du
réseau SSBE, je reçois
le logo, mes activités
sont publiées, je
bénéficie
d'accompagnements,
d'outils (...) de l'ARS
et de la DRAJES**

-  Maison départementale des Sports
13 B, Av. de Cucillé 35000 Rennes
-  06 75 21 25 30
-  formation.illeetvilaine@franceolympique.com
-  <https://maisonsportsante.chu-rennes.fr>



1. Je me **préinscris** à la formation via le questionnaire *Google Forms* - **Nombre de places limité à 20 stagiaires**

2. **Administratif** : l'équipe formation traite votre demande et vous transmet **un questionnaire de positionnement et un devis**.

3. **Contenu pédagogique** : l'équipe formation vous transmet le lien du MOOC e-learning : **MOOC Sport Santé**

4. **Contenu pédagogique** : je suis et répons au module e-learning (2h environ) jusqu'au **questionnaire final (avoir 10/10) et je génère l'attestation de réussite**.

5. Je transmets par mail le devis signé, le questionnaire de positionnement et l'attestation de réussite du module en ligne. **A réception, votre inscription est validée**.

6. **Maximum 1 semaine** avant le début de la formation, vous recevrez **votre convocation, le livret de formation et le planning détaillé**.

7. **J'assiste en présentiel à la formation** à l'adresse indiquée.

8. Je reçois **la facture de la formation, le RIB et un lien me permettant de télécharger les contenus de la formation dispensée** (à télécharger sous 7 jours)

9. Je reçois **mon attestation de réussite** à la formation Sport Santé par mail.

10. **Je mets en place mon projet** d'éducation pour la santé par les APS dans ma structure.

11. En cas de difficultés ou besoins complémentaires, **je fais appel à l'équipe formation pour qu'elle m'accompagne dans la mise en place de mon projet Sport Santé**.

12. Je fais **labelliser mon ou mes créneau(x) Sport Santé** sur le site : <https://bretagne-sport-sante.fr/chartes-sport-sante-bien-etre-ssbe/>