



# Devenir

## Éducateur Sportif Sport-Santé

### Parcours de formation E3S Grand-Est

#### Tronc commun – Niveau 1

#### Éducation pour la Santé par les Activités Physiques et Sportives Adaptées

Avec le soutien de



# Le Sport pour chacun à tout âge de la vie, partout et en toute circonstance



Le choix pour chacun d'adopter un mode de vie actif (bien manger-bien bouger) participe à limiter l'apparition ou l'aggravation de maladies chroniques liées à la sédentarité et au vieillissement de la population.

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.

L'objectif du Réseau Olympique et Sportif du Grand-Est est d'accompagner les clubs à intégrer dans leur projet associatif la dimension Sport-Santé comme axe de développement durable.

Le parcours de formation E3S Grand-Est vise à transmettre les savoirs, le savoir-faire et le savoir-être des éducateurs sportifs pour qu'ils soient capables de proposer de véritables actions d'éducation pour la santé par les activités physiques et sportives.

## 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



Preuves, recommandations et culture Sport-Santé  
Rôle, mission et position de l'E3S  
Conception d'un projet Sport-Santé en fonction du public ciblé

## Savoir-Faire



Évaluer les capacités et la motivation du pratiquant  
Personnaliser, sécuriser et adapter son activité  
Valoriser sa progression et l'accompagner vers un mode de vie actif

## Savoir-Être



Accueillir et donner une information éclairée  
Adopter une posture neutre, empathique et bienveillante  
Créer une relation d'aide équilibrée et durable avec le pratiquant

# Parcours E3S Grand-Est

## Étape 1 : Éducation pour la santé par les APS

Cibles	Prérequis	Déroulement	Formateurs
Éducateurs sportifs bénévoles et salariés dans une association affiliée à une fédération sportive et/ou avec une activité ou un projet Sport-Santé	Formation à l'encadrement sportif ( <i>Brevet fédéral, CQP, BPJEPS, Licence STAPS</i> ) Attestation de formation PSC 1 ou équivalent	16h de stage Une formation en ligne + activités pédagogiques Une journée pratique avec évaluation Une attestation de formation	Conseillers Techniques Enseignant-chercheur Psychologue Médecin du Sport Concepteur de projet Enseignant APA

### Compétences à Développer

1. Je partage une culture commune avec les acteurs du Sport-Santé Bien-Être
2. Je me repère dans l'organisation du SSBE
3. Je comprends ma mission d'Éducateur Sportif Sport-Santé
4. J'intègre les recommandations scientifiques dans mes activités
5. Je donne une information éclairée à mon pratiquant et je sécurise son activité
6. J'adopte la bonne posture pour une relation d'aide empathique, neutre et bienveillante
7. J'évalue les habitudes et la condition physique de mon pratiquant et je l'aide à s'autoévaluer
8. J'aide mon pratiquant à mesurer sa dépense énergétique
9. J'accompagne mon pratiquant pour qu'il devienne autonome dans sa pratique que j'encadre et dans son activité physique quotidienne (mode de vie actif)

### 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



# Parcours E3S Grand-Est

## Étape 2 : Formations supports de mon projet

Fédérales	Thématiques	Prescri'mouv
Formations aux programmes Sport-Santé des fédérations sportives  	Formations aux publics spécifiques (maternité, petite enfance, précarité, en entreprise, seniors...)  	Formations à l'accueil de publics fragilisés par une maladie chronique dans un parcours 2S  

# Pratique Contact

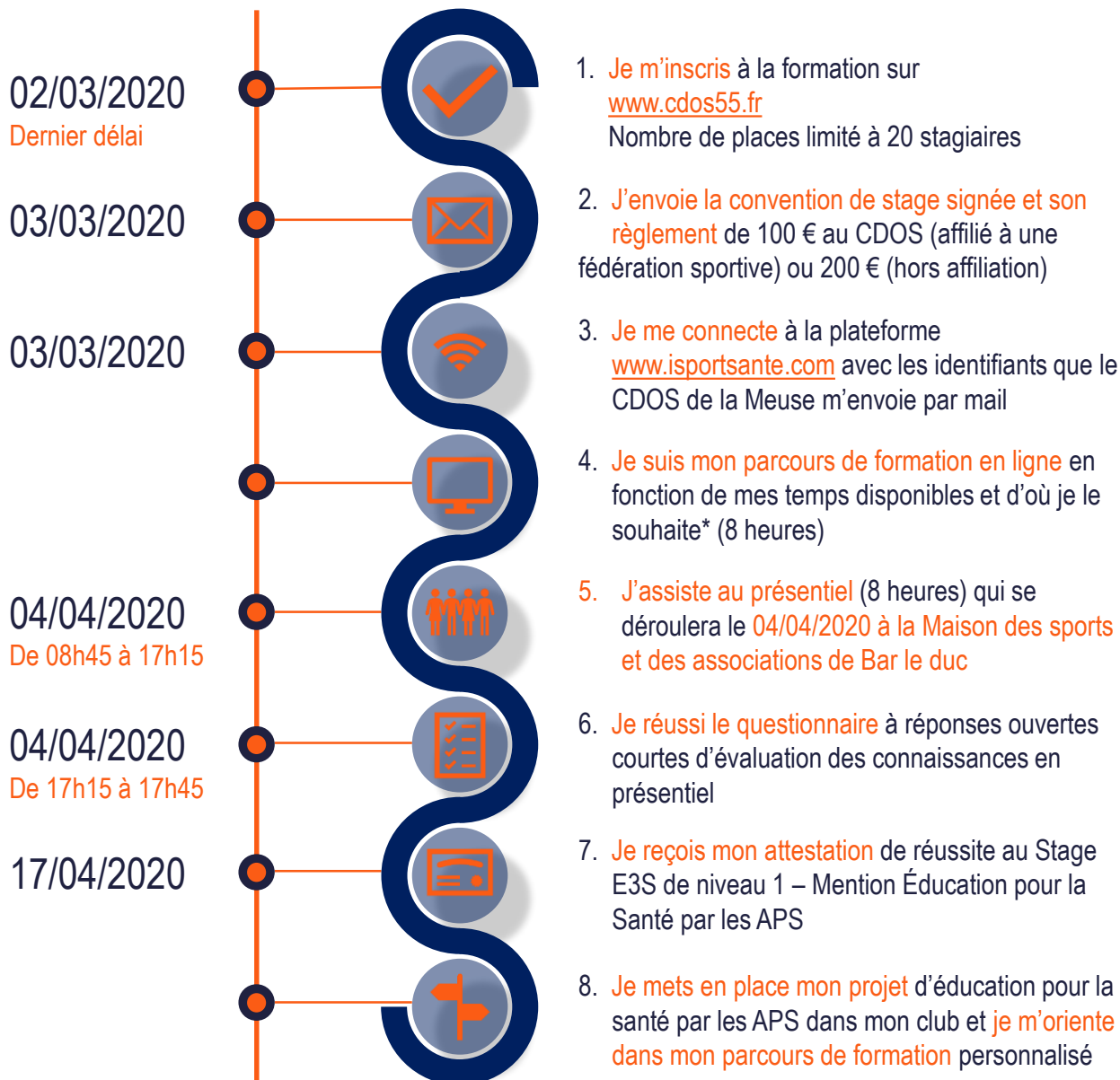
## Comité Départemental Olympique et Sportif de la Meuse

✉ 10 route de Longeville – 55000 Bar le duc

☎ 03 29 79 07 52

✉ [contact@cdos55.fr](mailto:contact@cdos55.fr)

🌐 [www.cdos55.fr](http://www.cdos55.fr)



\*Vous devez être équipé d'un ordinateur, d'une tablette ou d'un mobile avec une connexion Internet

Cette formation vous est proposée par





# Programme E3S 1

## Éducation pour la santé par les APS

**1**

**J'assure la conduite d'un projet d'éducation pour la santé par les APS RASP**

### Découverte

Concept et publics  
Sport-Santé

### Contexte

Organisation et acteurs du Sport-Santé

### E3S

Missions, compétences, méthode

### Projet E3S

Le parcours de l'E3S

**2**

**Je construis le projet sportif personnalisé d'APS RASP avec mon pratiquant**

### Adapter

Quelle APS pour quel public ?

### Sécuriser

Le pratiquant, le matériel, l'espace

### Evaluer

Les objectifs et l'évaluation

### Motiver

La posture de l'E3S

**3**

**J'accompagne mon pratiquant pour qu'il devienne autonome son activité physique quotidienne**

### Programmer

L'APS RASP

### Animer

Conduite de séance d'APS RASP

### Informier

APS et nutrition

### Mesurer

Les objectifs et l'évaluation