

Hauts'optimisation Sport
de la passion à la profession

CATALOGUE FORMATION

SEMESTRE 1 - 2025



**WWW.CROS-HAUTSDEFRANCE.FR | ADRESSE : MAISON RÉGIONALE DES SPORTS
367, RUE JULES GUESDE 59650 VILLENEUVE D'ASCQ | TÉLÉPHONE 03.22.38.27.20**



Le CROS Hauts-de-France, via son organisme de formation Hauts'optimisation Sport, présente son catalogue de formations pour la période de janvier à juin 2025.





QUI SOMMES-NOUS ?

HAUTS'OPTIMISATION SPORT, L'ORGANISME DE FORMATION AU SERVICE DU SPORT

L'organisme de formation du **Comité Régional Olympique et Sportif Hauts-de-France**, reconnu par la **Direction Régionale de l'Économie, de l'Emploi, du Travail et des Solidarités** (DREETS), est un acteur clé du développement des compétences au sein du mouvement sportif régional. À travers **Hauts'optimisation Sport**, il accompagne les structures sportives et associatives dans leur professionnalisation en s'appuyant sur une collaboration étroite avec les CDOS.

Nos formations sont conçues et animées par des experts issus du milieu sportif et associatif, garantissant un accompagnement de qualité et adapté aux besoins du terrain.



CROS

HAUTS-DE-FRANCE

NOS SERVICES D'ACCOMPAGNEMENT

Hauts'optimisation Sport propose **six services distincts**, permettant une montée en compétence adaptée à chaque besoin, sous une forme collective ou personnalisée :

1 Formations continues :

Un programme de formation annuel structuré pour renforcer les compétences des acteurs du sport.

2 Formations de formateurs :

Un parcours dédié à celles et ceux qui souhaitent transmettre leur expertise et devenir formateurs professionnels.

3 Formations sur mesure :

Des sessions adaptées aux attentes spécifiques des structures, organisées sous différents formats (soirée, demi-journée, journée, multi-sessions, ateliers).

4 Formations certifiantes :

Un cursus permettant d'obtenir un titre professionnel reconnu.

5 Temps d'information et de sensibilisation :

Des moments dédiés à l'acquisition de nouvelles connaissances et à la réflexion sur des thématiques clés.

6 Portage de formations :

Un accompagnement dans la gestion administrative et financière des formations via l'Action Collective Sport de l'Afdas.

Avec **Hauts'optimisation Sport**, bénéficiez d'un accompagnement adapté, performant et en phase avec les enjeux du monde sportif d'aujourd'hui et de demain.



QUI SOMMES-NOUS ?

NOS FORMATEURS

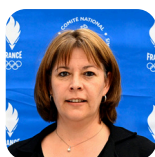


Romain **BOULERT**

📎 Diplômes et formations :

- DESJEPS ASC - Direction de structure et projets
- Licence STAPS
- Diplôme Universitaire Européen Préparateur Physique
- Diplôme de Préparateur Mental
- Analyste Vidéo

🔧 Expertises : Préparation physique et mentale, analyse vidéo, gestion de structures sportives et de projets.



Agathe **MINNE**

📎 Diplômes et formations :

- DESS EURETOS
- Maîtrise en Développement Local
- DEUG LEA

🔧 Expertises : Développement territorial, accompagnement des structures sportives, gestion de projets locaux.



Clément **DESCROIX**

📎 Diplômes et formations :

- MBA Manager de Projet Évènementiel
- Licence STAPS EM
- Sauveteur Secouriste du Travail

🔧 Expertises : Communication, organisation d'événements sportifs, gestion de projets.



Julie **MANZO**

📎 Diplômes et formations :

- Master II Proj&Ter "Conduite de Projets et Développement des Territoires" (Option : Promotion de l'Activité Physique à des fins de Santé)
- Licence Professionnelle STAPS "Vieillesse et Activités Physiques Adaptées"
- BTS Services et Prestations des Secteurs Sanitaire et Social (SP3S)

🔧 Expertises : Promotion de l'activité physique à des fins de santé, accompagnement des publics spécifiques, gestion de projets, développement des territoires à travers le sport.



NOS MODALITÉS

MÉTHODES & ACCESSIBILITÉ

◆ NOS MÉTHODES D'APPRENTISSAGE

Des méthodes pédagogiques variées et adaptées

Nos formateurs mobilisent une large gamme de méthodes et d'outils pédagogiques afin de favoriser un apprentissage efficace et interactif. Selon les objectifs et le format de chaque formation, ils alternent entre :

- ✓ Méthodes transmissives et collaboratives : exposés, études de cas, échanges inter-stagiaires, mises en situation.
- ✓ Outils pédagogiques dynamiques : quiz, cas pratiques, QCM, tests de connaissance, jeux de rôle.

Cette diversité permet d'adapter l'enseignement aux besoins des apprenants et de garantir une montée en compétence progressive et engageante.

Une évaluation continue pour mesurer les acquis

Afin d'assurer un suivi précis des progrès de chaque stagiaire, nous avons mis en place un processus d'évaluation à plusieurs étapes :

- ◆ Avant l'entrée en formation : identification des besoins pour adapter le contenu pédagogique.
- ◆ En début de session : recueil des attentes afin d'orienter les méthodes d'apprentissage.
- ◆ Pendant la formation : évaluations intermédiaires pour mesurer la progression des compétences.
- ◆ Après la formation : bilan pédagogique et enquête de satisfaction pour assurer une amélioration continue.

👤 UNE FORMATION ACCESSIBLE À TOUS

Hauts'optimisation Sport s'engage à garantir l'accessibilité de ses formations à tous les publics, y compris les personnes en situation de handicap.

- 💡 Nos engagements :
- ✓ Accueil et accompagnement sans discrimination.
- ✓ Égalité des droits et des chances pour accéder à la formation et à la qualification.
- ✓ Adaptation des modalités pédagogiques pour permettre à chacun de valider son parcours (conformément à l'Article D5211-2 et suivants du Code du Travail).

Notre priorité est de permettre à chacun de se former dans les meilleures conditions, en tenant compte des besoins spécifiques de tous. 🚀





NOS MODALITÉS


FINANCEMENTS & INSCRIPTIONS

FINANCER VOTRE FORMATION

Hauts'optimisation Sport vous accompagne dans le financement de votre formation grâce aux dispositifs mis en place par la branche Sport et ses partenaires sociaux. Ces financements sont destinés aux **salariés et dirigeants bénévoles** (Président, Vice-Président, Trésorier, Secrétaire Général élu) dans le cadre de leur mandat.

Conditions de financement :

- Formations ≤ 70h : 32€ HT/h
- Formations > 70h :
 - 10€ HT/h (jusqu'au niveau 5 de qualification)
 - 12€ HT/h (à partir du niveau 6 de qualification)

 **Frais annexes** : pris en charge selon le barème OPCO. Consultez "Les plafonds de financement - AFDAS" pour plus de détails (www.afdas.com).

 **Aucune limite** sur le nombre de dossiers, d'heures ou de formations financées.

COMMENT S'INSCRIRE ?


 **En ligne** : via les liens de pré-inscription disponibles avant chaque session.

 **Par mail** : hautsdefrance@franceolympique.com

 **Par téléphone** : 06 06 97 03 48

Procédure d'inscription :

1. **Transmission d'une fiche de renseignements** pour s'assurer de l'adéquation de la formation avec vos besoins.
2. **Analyse et confirmation** de votre inscription par notre équipe.
3. **Réception des documents** nécessaires (convention et devis) à retourner signés pour validation.
4. **Quelques jours avant la formation** : envoi de votre convocation et d'un livret d'accueil.
5. **Après la formation** : transmission des derniers documents administratifs.

 **Délais d'inscription** : accès immédiat une fois l'inscription finalisée. Pour les sessions thématiques, l'inscription est possible **jusqu'à 7 jours avant la formation**.

➔ **Un accompagnement simplifié pour vous permettre de vous former sereinement ! **



NOS MODALITÉS

UNE OFFRE DE FORMATION COMPLÈTE POUR LE MOUVEMENT SPORTIF

Hauts'optimisation Sport propose un large choix de formations adaptées à **tous les acteurs du mouvement sportif** en Hauts-de-France. Conçu par le **CROS Hauts-de-France**, cet organisme de formation répond aux besoins spécifiques des structures sportives de la région à travers des thématiques variées.

Nos formations, animées par des **intervenants spécialisés** et des **chargés de missions internes**, couvrent les domaines suivants :

- ✦ **Fonctionnement associatif**
- ✦ **Management**
- ✦ **Emploi**
- ✦ **Financement**
- ✦ **Communication / Marketing**
- ✦ **Informatique / Numérique**
- ✦ **Sport Santé**
- ✦ **Éducation & Citoyenneté**
- ✦ **Sport Performance / Sport Entraînement**

Des formations certifiées et accessibles

- ✓ **Certification QUALIOP1 en cours** : une reconnaissance officielle garantissant la qualité de nos formations et leur efficacité dans le développement des compétences des bénévoles, salariés et entraîneurs.
- ✓ **Formats flexibles** : nos formations sont accessibles en présentiel et/ou en distanciel, pour s'adapter aux contraintes et disponibilités de chacun.

Avec Hauts'optimisation Sport, formez-vous aux enjeux du sport de demain ! 🚀



NOS MODALITÉS

LES TYPES DE PRESTATIONS

Hauts'optimisation Sport propose une offre diversifiée pour accompagner les acteurs du mouvement sportif régional. Nos prestations incluent à la fois des **formations transversales**, adaptées aux structures associatives et sportives, ainsi que des **temps d'information et de sensibilisation** pour répondre aux besoins spécifiques du territoire.

📌 Nos formats d'intervention :

✅ Formations dans nos locaux et/ou à distance

Bénéficiez d'un cadre structuré et d'outils pédagogiques adaptés pour approfondir vos connaissances, que ce soit en présentiel ou en ligne.

✅ Formations dans vos locaux et/ou à distance

Nous nous déplaçons au sein de votre structure pour proposer des sessions adaptées à vos besoins, avec une possibilité de suivi à distance.

✅ Soirées d'information et webinaires

Des temps courts et interactifs pour s'informer sur des thématiques clés du mouvement sportif, accessibles à tous, où que vous soyez.



🏠 NOS LOCAUX

📍 Maison Régionale des Sports
📍 367, rue Jules Guesde, 59650 Villeneuve d'Ascq
☎ 03.20.05.68.50

📍 Pôle Administratif
📍 30, square Friant les Quatre Chênes, 80000 Amiens
☎ 03.22.38.27.20

📍 Accessibilité : Nos locaux sont facilement accessibles en transport en commun et en voiture, avec des solutions de stationnement à proximité.

Des infrastructures adaptées

✅ **Salles de formation équipées** : vidéoprojecteurs, connexion internet haut débit, tableaux interactifs.

✅ **Espaces de travail conviviaux** : pour favoriser les échanges et le travail collaboratif.

✅ **Accès PMR** : nos locaux sont aménagés pour accueillir les personnes en situation de handicap.





1

FORMATIONS CONTINUES :

Un programme structuré pour renforcer vos compétences

Hauts'optimisation Sport propose un **programme de formation annuel** destiné aux acteurs du mouvement sportif. Ces formations sont issues d'un **catalogue varié**, avec la possibilité d'adapter les contenus en fonction des **attentes et besoins des stagiaires**, recueillis en début de session.

🕒 **Un format optimisé pour l'apprentissage**

- 9 heures de formation au total :
 - 7 heures en présentiel pour un apprentissage interactif.
 - 2 heures de suivi post-formation en distanciel pour accompagner la mise en pratique.

📦 **Le package de votre formation comprend :**

- ✓ **Votre inscription** et la gestion administrative.
- ✓ **Préparation pédagogique** : recherche, mise en forme des contenus, rédaction et évaluation.
- ✓ **Un espace personnel en ligne** pour centraliser vos échanges et documents.
- ✓ **Animation par un expert** : formateur interne du CROS/CDOS ou intervenant externe du mouvement sportif.
- ✓ **Logistique sur place** : accueil café, repas du midi pris en charge, mise à disposition du matériel.
- ✓ **Un suivi post-formation** : évaluation, accompagnement administratif et financier.
- ✓ **Un kit pédagogique** : outils, ressources et supports pour prolonger votre apprentissage.



JANVIER 2025 - SPORT SANTÉ

PRÉVENTION ET SECOURS CIVIQUES 1 (PSC1)

 **Durée** : 8 heures

 **Tarif** : 75,00 €

 **Date** : 14 janvier 2025 | 9h-12h / 13h-18h

 **Format** : Présentiel

CONTEXTE :

Dans le cadre de la réglementation et des exigences de sécurité, la formation **Prévention et Secours Civiques 1 (PSC1)** est essentielle pour toute personne impliquée dans l'encadrement d'activités sportives. Elle permet aux participants de maîtriser les gestes de premiers secours, de garantir la sécurité des pratiquants et d'intervenir rapidement et efficacement en cas d'accident. 🚑🏠

OBJECTIFS :

- **Sensibiliser** aux dangers et risques présents dans l'environnement sportif. ⚠️
- **Savoir sécuriser** la scène d'un accident pour éviter d'aggraver la situation. 🚫
- **Apprendre à alerter** les services d'urgence rapidement et efficacement. 📞🚑
- **Maîtriser les gestes de premiers secours** pour préserver la vie et réduire les risques avant l'arrivée des secours professionnels. 🩹
- **Assurer une surveillance constante** de l'état de la victime en attendant l'intervention des secours. 👁️

INCONTOURNABLES DE LA FORMATION :

- **Évaluation d'une situation d'urgence.** 🔍
- **Repérage des dangers** dans l'environnement immédiat. ●
- **Acquisition des techniques de base** pour intervenir efficacement auprès d'une victime. 🤝
- **Identification des différents types de blessures** et de leur traitement immédiat. 🩸

Cette formation vous apportera les compétences nécessaires pour intervenir de manière adéquate et sécurisée en cas d'accident, en garantissant la sécurité des pratiquants et des encadrants.



AVRIL 2025 - SPORT SANTÉ

APPRÉHENDER LA NUTRITION DU SPORTIF

 **Durée** : 7 heures de formation en présentiel + 2 heures de suivi post-formation

 **Tarif** : 75,00 €

 **Date** : 4 avril 2025 | 9h-12h / 13h-17h

 **Format** : Présentiel

CONTEXTE :

La nutrition est un élément clé dans la performance sportive. Cette formation est conçue pour aider les sportifs, les coaches et les professionnels de santé à mieux comprendre et gérer la nutrition du sportif. Elle permet de guider les participants dans la mise en place de stratégies nutritionnelles adaptées, en prenant en compte les besoins individuels de chaque sportif, quel que soit son niveau ou sa discipline. 🍏🥗

OBJECTIFS :

- **Comprendre** les principes fondamentaux de la nutrition appliquée aux sportifs. 📖
- **Savoir adapter** l'alimentation en fonction des objectifs sportifs (endurance, force, récupération, etc.). ⚡
- **Identifier les besoins spécifiques** des sportifs en fonction de leur discipline. 🏃🏆
- **Appliquer les recommandations nutritionnelles** pour optimiser les performances et favoriser une meilleure récupération. 🔄
- **Accompagner les sportifs** dans leur alimentation au quotidien, pour garantir des choix alimentaires adaptés à leurs entraînements et compétitions. 🍏🥗

INCONTOURNABLES DE LA FORMATION :

- **Introduction à la nutrition du sportif.** 🍴
- **Le métabolisme et les besoins spécifiques des sportifs.** 🔥
- **Les besoins nutritionnels selon les types de sports.** ⚽🏀
- **Stratégies nutritionnelles** pour les périodes de compétition. 🏆
- **Préparation des repas et suppléments pour les sportifs.** 🍲🥄
- **Suivi et adaptation de l'alimentation** en fonction de l'évolution des besoins du sportif. 📊

Cette formation vous permettra d'acquérir les bases essentielles de la nutrition du sportif, de comprendre les interactions entre l'alimentation, la performance physique et la récupération et de mettre en place des recommandations pratiques pour optimiser les résultats sportifs et améliorer le bien-être des athlètes.



AVRIL 2025 - EMPLOI

CRÉER ET PÉRENNISER UN EMPLOI DANS MON ASSOCIATION

Durée : 7 heures de formation en présentiel + 2 heures de suivi post-formation

Tarif : 75,00 €

Date : 25 avril 2025 | 9h-12h / 13h-17h

Format : Présentiel

CONTEXTE :

Le recrutement et la gestion des emplois au sein d'une association sont des enjeux stratégiques pour son développement et sa pérennité. Cette formation accompagne les responsables associatifs dans la mise en place d'emplois durables, en abordant chaque étape du processus : de l'identification des besoins à la sécurisation du financement, en passant par la gestion des ressources humaines. Grâce à une approche pratique et opérationnelle, les participants repartiront avec des clés concrètes pour structurer et professionnaliser leur association. 🧑🏫📄

OBJECTIFS :

- ✅ **Identifier** les types d'emplois adaptés aux besoins et aux ressources de son association. 🏢
- ✅ **Élaborer un projet de création d'emploi** aligné avec les objectifs et la stratégie associative. 📄
- ✅ **Mettre en place des stratégies de financement et de gestion** pour assurer la viabilité du poste. 💰
- ✅ **Pérenniser l'emploi** en adoptant une gestion efficace des ressources humaines et en développant des partenariats solides. 🤝

INCONTOURNABLES DE LA FORMATION :

- ◆ **Introduction à la gestion des ressources humaines dans le secteur associatif.** 🙋
- ◆ **Analyser les besoins en emploi** : comment évaluer les besoins spécifiques de mon association ? 📊
- ◆ **Rédiger une fiche de poste et une description des missions** : attirer les bons profils. ✍️
- ◆ **Rechercher et sécuriser les financements** pour la création d'emplois. 📄
- ◆ **Gérer l'emploi sur le plan administratif et juridique** : obligations et bonnes pratiques. 📄⚖️
- ◆ **Accompagner et motiver le salarié** : développer un management efficace. 🚀
- ◆ **Anticiper l'évolution de l'emploi** en fonction des besoins de l'association. 🔄
- ◆ **Évaluer et assurer la pérennisation des postes** grâce à un suivi structuré. 📌



AVRIL 2025 - SPORT PERFORMANCE / SPORT ENTRAÎNEMENT

LES CONCEPTS ET OUTILS DE LA PRÉPARATION MENTALE

 **Durée** : 7 heures de formation en présentiel + 2 heures de suivi post-formation

 **Tarif** : 75,00 €

 **Date** : 28 avril 2025 | 9h-12h / 13h-17h

 **Format** : Présentiel

CONTEXTE :

Dans un monde où les exigences de performance sont de plus en plus élevées, la gestion du stress, des émotions et de la motivation devient un facteur clé de réussite. Que ce soit dans le domaine sportif ou en entreprise, développer des compétences en préparation mentale permet d'optimiser les performances individuelles et collectives tout en favorisant le bien-être psychologique. 🧠💪

OBJECTIFS :

- ✓ Comprendre les **concepts clés** de la préparation mentale dans un cadre sportif ou professionnel. 🏆👤
- ✓ Apprendre à utiliser des **outils pratiques** pour améliorer les performances et gérer les émotions. 🎯
- ✓ Développer des **stratégies de motivation et de confiance en soi**. 🚀
- ✓ Appliquer les techniques de préparation mentale à des **situations réelles**. 🧑🏫
- ✓ Intégrer la préparation mentale dans son **quotidien professionnel et personnel**. 🔄

INCONTOURNABLES DE LA FORMATION :

- ◆ **Définir les principes clés** de la préparation mentale et leur importance dans la performance. 📖
- ◆ **Maîtriser des techniques** pour gérer le stress et les émotions et favoriser la concentration. 🧘
- ◆ **Comprendre les mécanismes de la motivation et de la confiance en soi** et savoir les cultiver. 💡
- ◆ **Adapter les outils de préparation mentale** aux situations concrètes du sport ou du travail. 🏋️
- ◆ **Développer une approche proactive** pour intégrer la préparation mentale de manière régulière. 🔄

Que vous soyez sportif, entraîneur, manager ou professionnel souhaitant optimiser ses performances, cette formation vous apportera des outils concrets et immédiatement applicables ! Ne laissez pas le mental être un frein, faites-en un atout !



MAI 2025 - FINANCES

LES SOURCES DE FINANCEMENT POUR MON ASSOCIATION

🕒 **Durée** : 7 heures de formation en présentiel + 2 heures de suivi post-formation

💰 **Tarif** : 75,00 €

📅 **Date** : 12 mai 2025 | 9h-12h / 13h-17h

📍 **Format** : Présentiel

CONTEXTE :

Dans un environnement où les associations doivent sans cesse diversifier et sécuriser leurs ressources financières, la concurrence pour les subventions et les dons est de plus en plus intense. Cette formation vise à doter les responsables associatifs des connaissances et des outils nécessaires pour identifier, solliciter et gérer efficacement des financements, afin d'assurer la pérennité et l'autonomie financière de leur structure. 💰💡

OBJECTIFS :

- ✅ **Comprendre** les différentes sources de financement accessibles aux associations. 💡
- ✅ **Identifier** les opportunités de financement adaptées aux besoins spécifiques de son association. 🔍
- ✅ Acquérir des compétences pratiques pour **rédiger des demandes de subventions et de partenariats**. 📝
- ✅ **Optimiser** la gestion des financements obtenus pour garantir la stabilité et le développement de l'association. 📊

INCONTOURNABLES DE LA FORMATION :

- ♦ **Introduction aux financements associatifs** : panorama des différentes sources de financement. 🌐
- ♦ **Identifier les financeurs potentiels** : subventions publiques, mécénat, sponsoring, crowdfunding... 📋
- ♦ **Apprendre à rédiger une demande de financement convaincante** : structuration, argumentaire et éléments clés. 📝
- ♦ **Suivi et gestion des fonds obtenus** : obligations, reporting et optimisation des budgets. 📄

Cette formation s'adresse aux dirigeants, trésoriers et porteurs de projets associatifs souhaitant assurer la pérennité financière de leur structure. Passez à l'action et sécurisez l'avenir de votre association dès maintenant !



MAI 2025 - NUMÉRIQUE

UTILISER LES OUTILS COLLABORATIFS

Durée : 7 heures de formation en présentiel + 2 heures de suivi post-formation

Tarif : 75,00 €

Date : 23 mai 2025 | 9h-12h / 13h-17h

Format : Présentiel

CONTEXTE :

Dans un environnement professionnel de plus en plus digitalisé, les outils collaboratifs sont devenus indispensables pour optimiser la communication, la gestion de projets et le travail en équipe. Cette formation a pour objectif de permettre aux participants de maîtriser les outils numériques de collaboration afin d'améliorer leur efficacité, fluidifier les échanges et renforcer la productivité collective.

OBJECTIFS :

- ✓ Comprendre l'intérêt des outils collaboratifs et leur impact sur le travail en équipe.
- ✓ Maîtriser l'utilisation des principales plateformes de travail collaboratif.
- ✓ Optimiser la communication et la collaboration en ligne.
- ✓ Savoir gérer efficacement des projets d'équipe à distance ou en présentiel.
- ✓ Organiser et structurer le stockage et le partage des documents.
- ✓ Appliquer les bonnes pratiques en matière de sécurité et de confidentialité des données.

INCONTOURNABLES DE LA FORMATION :

- ◆ **Présentation des avantages des outils collaboratifs**
- ◆ **Prise en main des principales fonctionnalités** : stockage et partage de documents, communication instantanée, gestion de tâches.
- ◆ **Apprentissage des outils de communication à distance**
- ◆ **Utilisation des outils collaboratifs pour la gestion de projets** : attribution des tâches, suivi de l'avancement et coordination des équipes.
- ◆ **Structuration et gestion des documents partagés** : versioning, droits d'accès et révision collaborative.

Boostez votre productivité et facilitez le travail en équipe grâce aux outils collaboratifs ! Que vous soyez en télétravail ou en entreprise, cette formation vous apportera des solutions pratiques pour mieux communiquer, organiser et gérer vos projets. Ne subissez plus la digitalisation, maîtrisez-la !



MAI 2025 - SPORT PERFORMANCE / SPORT ENTRAÎNEMENT

LES CONCEPTS DE LA PRÉPARATION PHYSIQUE

🕒 **Durée** : 7 heures de formation en présentiel + 2 heures en visioconférence + 2 heures de suivi post-formation

💰 **Tarif** : 80,00 €

📅 **Date** : 22 mai 2025 | 18h-20h en visioconférence & 26 mai 2025 | 9h-12h / 13h-17h en présentiel

📍 **Format** : Distanciel & Présentiel

CONTEXTE :

La formation s'adresse aux **entraîneurs, préparateurs physiques, kinésithérapeutes et techniciens** en contact avec des sportifs, souhaitant approfondir leurs compétences en entraînement physique. 🙌💪 Grâce à une approche alliant théorie et pratique, cette formation garantit l'efficacité de l'entraînement, la prévention des blessures et l'optimisation de la récupération. 🚀

OBJECTIFS :

- ✅ Comprendre les **fondements théoriques** de la préparation physique. 📖
- ✅ Concevoir des **programmes d'entraînement adaptés** aux objectifs et aux disciplines. 🎯
- ✅ Appliquer des **techniques d'entraînement spécifiques** et optimiser la performance. 🏆
- ✅ Mettre en place des stratégies de **récupération** et de prévention des blessures. 🩹🔄

INCONTOURNABLES DE LA FORMATION :

- ◆ **Principes fondamentaux de l'anatomie et de la physiologie** appliqués au sport. 🏃🏻‍♂️🦴
- ◆ **Compréhension des différents types de contractions musculaires** et leur impact sur la performance. 💪
- ◆ **Méthodes d'entraînement spécifiques** (force, endurance, explosivité, souplesse, etc.). 📊
- ◆ **Conception et adaptation des plans d'entraînement** pour différents profils sportifs. 📝
- ◆ **Analyse et suivi de la progression** pour ajuster efficacement les entraînements. 📈
- ◆ **Utilisation d'outils et de technologies** pour évaluer la condition physique. ⚙️📱
- ◆ **Sécurisation des séances** pour éviter les blessures et optimiser la performance. ⚠️
- ◆ **Stratégies de récupération active et passive** pour maximiser les bénéfices de l'entraînement. 🛌🧘

Affinez vos connaissances et optimisez la performance de vos sportifs ! Que vous soyez entraîneur, préparateur physique ou professionnel de la santé, cette formation vous apportera des bases solides et des outils pratiques pour concevoir des entraînements efficaces et sécurisés. Rejoignez-nous et devenez un expert en préparation physique !



JUIN 2025 - NUMÉRIQUE

MAÎTRISER CANVA

🕒 **Durée** : 7 heures de formation en présentiel + 2 heures de suivi post-formation

💰 **Tarif** : 75,00 €

📅 **Date** : 6 juin 2025 | 9h-12h / 13h-17h

📍 **Format** : Présentiel

CONTEXTE :

Aujourd'hui, la communication visuelle est essentielle pour capter l'attention et valoriser un message. 🗣️💡 La formation s'adresse aux **professionnels, indépendants et étudiants** souhaitant créer des **visuels attractifs et percutants** sans compétences avancées en design graphique. 🧠 Grâce à un apprentissage pratique et accessible, vous deviendrez autonome dans la création de contenus adaptés aux réseaux sociaux, supports imprimés et présentations professionnelles. 🎨📱

OBJECTIFS :

- ✅ **Comprendre l'interface et les fonctionnalités** principales de Canva. 🖥️
- ✅ Concevoir des **designs visuels professionnels** en toute autonomie. 🎨
- ✅ Personnaliser les modèles pour s'adapter aux **besoins spécifiques**. 🧘
- ✅ Utiliser des fonctionnalités avancées pour **sublimer ses créations**. ✨
- ✅ Optimiser les visuels pour différents **formats numériques et imprimés**. 🖨️📱
- ✅ Acquérir des bases de **design graphique** pour une communication efficace. 🎯

INCONTOURNABLES DE LA FORMATION :

- ◆ **Découverte de l'interface de Canva** et prise en main intuitive. 🖱️
- ◆ **Création et personnalisation de visuels** adaptés à différents supports. 📄
- ◆ **Utilisation des fonctionnalités avancées** : calques, animations, effets spéciaux. ✨
- ◆ **Optimisation des visuels** pour les réseaux sociaux, sites web et impressions. 🗣️
- ◆ **Bonnes pratiques du design graphique** pour une communication efficace. 🧠

Boostez votre communication avec des visuels professionnels en quelques clics ! Que vous soyez entrepreneur, responsable marketing ou étudiant, cette formation vous permettra de gagner en autonomie et en créativité. Rejoignez-nous et libérez votre potentiel graphique avec Canva !



MAI 2025 - SPORT PERFORMANCE / SPORT ENTRAÎNEMENT

LA PRÉPARATION PHYSIQUE DU JEUNE SPORTIF (DE L'ENFANCE À L'ADOLESCENCE)

Durée : 7 heures de formation en présentiel + 2 heures en visioconférence + 2 heures de suivi post-formation

Tarif : 80,00 €

Date : 16 juin 2025 | 18h-20h en visioconférence & 20 juin 2025 | 9h-12h / 13h-17h en présentiel

Format : Distanciel & Présentiel

CONTEXTE :

Le développement physique et mental des jeunes sportifs suit des étapes clés qui nécessitent une approche adaptée et sécurisée. 🏃🏻‍♂️📝 La formation vise à fournir aux **entraîneurs, éducateurs et professionnels du sport** des outils pour optimiser la performance tout en prévenant les blessures. En s'appuyant sur les dernières avancées scientifiques, cette formation permet d'élaborer des programmes efficaces, ludiques et adaptés à chaque phase de croissance. ⚽🏋️‍♀️

OBJECTIFS :

- ✓ Comprendre les **bases physiologiques** du développement du jeune sportif. 🏃🏻‍♂️
- ✓ Adapter la préparation physique selon **l'âge et le stade de croissance**. 📊
- ✓ Mettre en place des stratégies de **prévention des blessures**. 🏥
- ✓ Savoir évaluer et suivre l'**évolution physique** des jeunes sportifs. 📏
- ✓ Intégrer des techniques de **gestion de la fatigue et de récupération**. 🧘👊
- ✓ Développer la **motivation** et la **gestion du stress** chez le jeune sportif. 🧠🔥
- ✓ Promouvoir une **approche ludique et éducative** dans l'entraînement. 🎯🏆



MAI 2025 - SPORT PERFORMANCE / SPORT ENTRAÎNEMENT

INCONTOURNABLES DE LA FORMATION :

- ◆ **Comprendre les étapes du développement physique et psychologique** des enfants et adolescents. 📊
- ◆ **Expliquer les changements physiologiques liés à la croissance** et leur impact sur l'entraînement. 📊
- ◆ **Concevoir des programmes adaptés** aux jeunes selon leur âge, maturité et capacités physiques. 🏃
- ◆ **Appliquer les principes de l'entraînement physique** (force, endurance, vitesse, agilité, souplesse). ⚡
- ◆ **Identifier les blessures** fréquentes chez les jeunes et mettre en place des mesures préventives. 🚑
- ◆ **Élaborer des séances** de renforcement musculaire et de récupération adaptées. 🧘
- ◆ **Utiliser des outils et tests** pour évaluer la condition physique des jeunes sportifs. 📏
- ◆ **Détecter les signes de fatigue** excessive ou de surmenage et ajuster l'entraînement. 🔄

Encadrez les jeunes sportifs avec des méthodes adaptées et sécurisées ! Cette formation vous permettra de structurer des entraînements efficaces et motivants, en intégrant les aspects physiques, psychologiques et préventifs. Donnez aux jeunes athlètes les clés pour progresser tout en préservant leur santé !



JUIN 2025 | SPORT SANTÉ

L'ACTIVITÉ PHYSIQUE POUR UNE MEILLEURE SANTÉ MENTALE

Durée : 7 heures de formation en présentiel + 2 heures de suivi post-formation

Tarif : 75,00 €

Date : 27 juin 2025 | 9h-12h / 13h-17h en présentiel

Format : Présentiel

CONTEXTE :

Le lien entre activité physique et santé mentale est aujourd'hui largement reconnu. 🌱🧘 Dans un monde où le stress, l'anxiété et la dépression touchent de plus en plus de personnes, intégrer le mouvement comme outil de prévention et de gestion devient une nécessité. Cette formation vise à offrir des solutions concrètes pour allier bien-être mental et exercice physique, et accompagner les professionnels du sport et de la santé dans la prise en charge d'un public en difficulté. 🤝💡

OBJECTIFS :

- ✓ **Comprendre l'impact positif de l'activité physique** sur la santé mentale. 🧘🧑
- ✓ **Connaître le cadre réglementaire** lié à la santé mentale et au sport. 📋⚖️
- ✓ **Identifier les acteurs clés du secteur** pour favoriser les partenariats. 🤝
- ✓ **Découvrir les dispositifs** existants pour intégrer l'activité physique dans un parcours de soin. 🏥
- ✓ **Apprendre à repérer un public en mal-être** dans un contexte sportif. 🔍💬
- ✓ **Adapter et structurer son offre sportive** pour mieux accompagner les personnes en souffrance mentale. 🧘💙

INCONTOURNABLES DE LA FORMATION :

- ◆ **Santé mentale et prévention primaire** : Comment l'activité physique peut prévenir le mal-être. 🧘🧠
- ◆ **Santé mentale et prévention secondaire & tertiaire** : L'exercice physique comme outil thérapeutique et d'accompagnement. 🏥🧑
- ◆ **Adapter et structurer une offre sportive** : Accueillir et accompagner les personnes en souffrance psychologique à travers le sport. 🏠

Faites du sport un allié puissant pour le bien-être mental ! Que vous soyez éducateur, coach, professionnel de la santé ou simplement soucieux d'intégrer une dimension bien-être à votre pratique, cette formation vous permettra de mieux comprendre, détecter et accompagner les publics en mal-être à travers l'activité physique. Apprenez à structurer votre offre pour un sport plus inclusif et bienveillant !






2

FORMATIONS DE FORMATEURS :

Devenez un acteur clé de la transmission des savoirs

Vous souhaitez **transmettre votre expertise** et accompagner la montée en compétences des acteurs du sport ? Notre **formation de formateurs** vous prépare à animer des sessions de formation de manière efficace et engageante.

-  **Durée** : À définir
-  **Tarif** : Entre 200€ et 600€
-  **Lieu** : À définir

◆ OBJECTIFS ET CONTENU DE LA FORMATION

✓ **Conception pédagogique**

Apprenez à structurer et adapter des contenus de formation selon les besoins des apprenants.

✓ **Techniques d'animation**

Développez des compétences pour captiver votre audience, favoriser l'interaction et dynamiser vos interventions.

✓ **Évaluation des compétences**

Maîtrisez les outils pour mesurer la progression des participants et assurer une transmission efficace des savoirs.

✓ **Gestion de groupe**

Acquérez des stratégies pour encadrer des groupes hétérogènes, maintenir une dynamique positive et gérer les échanges.



3

FORMATIONS SUR MESURE :

La formation à votre image

Vos besoins, notre expertise.

Nous vous proposons des formations personnalisées, construites selon vos besoins spécifiques. À partir de notre catalogue permanent, nous adaptons le format, le contenu, la durée et le rythme de la formation. Vous pouvez également opter pour des formations sur-mesure, élaborées selon votre cahier des charges et sur devis.

Format Journée :

 **Publics :** Bénévoles et salariés d'associations/collectivités

 **Tarifs :** Sur devis – Tarifs préférentiels pour les adhérents

 **Durée :** 1 journée (7 heures)

 **Format :** Présentiel ou distanciel

Sujets abordés :

- ◆ Fonctionnement Associatif
- ◆ Management
- ◆ Emploi
- ◆ Financement
- ◆ Communication / Marketing
- ◆ Informatique / Numérique
- ◆ Sport Santé
- ◆ Éducation / Citoyenneté
- ◆ Sport Performance / Sport Entraînement



Format Multi-Session :

 **Publics :** Bénévoles et salariés d'associations/collectivités

 **Tarifs :** Sur devis – Tarifs préférentiels pour les adhérents

 **Durée :** Plusieurs créneaux à définir

 **Format :** Présentiel ou distanciel

Sujets abordés : *(Sujets identiques à ceux de la journée, mais répartis sur plusieurs sessions)*

Format Modulaire :

 **Publics :** Bénévoles et salariés d'associations/collectivités

 **Tarifs :** Sur devis – Tarifs préférentiels pour les adhérents

 **Durée :** Créneaux de 2 à 7 heures

 **Format :** Présentiel ou distanciel

Sujets abordés : *(Sujets choisis parmi notre catalogue, adaptés à vos besoins spécifiques)*

Pourquoi choisir nos formations sur-mesure ?

- ◆ **Adaptabilité :** Nous modifions chaque formation selon vos objectifs, votre rythme et votre organisation.
- ◆ **Expertise :** Nos formateurs experts s'appuient sur des méthodologies modernes et pratiques.
- ◆ **Souplesse :** Choisissez entre des formations en journée, en sessions multiples ou en modules personnalisés.
- ◆ **Tarifs avantageux :** Profitez de tarifs préférentiels pour les adhérents et d'un devis personnalisé.



5

TEMPS D'INFORMATION ET DE SENSIBILISATION :

S'informer et échanger sur des thématiques clés

Hauts'optimisation Sport propose des temps dédiés à l'acquisition de nouvelles connaissances et à la réflexion, afin d'accompagner les acteurs du mouvement sportif sur des sujets essentiels.

♥ Objectifs :

- ✓ Sensibiliser aux enjeux du secteur sportif et associatif.
- ✓ Apporter des informations claires et actualisées.
- ✓ Encourager les échanges et le partage d'expériences.

Ces sessions prennent la forme de webinaires ou de P'tit Déj' du CROS, des ateliers interactifs, des conférences et d'autres événements animés par des experts du domaine. Elles permettent aux acteurs du mouvement sportif de mieux comprendre les dynamiques du secteur et d'anticiper les évolutions futures.



P'tit Déj' du CROS :

Les **P'tits Déj' du CROS** sont des rencontres conviviales où les participants peuvent échanger autour de thématiques spécifiques, tout en profitant de présentations détaillées et actualisées par des experts.

Dates à venir :

Présentation du guide de Financement

 **Date :** 30 janvier 2025 | 9h-12h

 **Lieu :** CDOS Amiens

Présentation du Pack projet associatif et du Pack fonction employeur

 **Date :** 24 février 2025 | 9h30-11h

 **Lieu :** Maison régionale des Sports, Villeneuve d'Ascq

Présentation du catalogue de formation SI 2025

 **Date :** 25 mars 2025 | 9h30-11h

 **Lieu :** Maison régionale des Sports, Villeneuve d'Ascq

Présentation du dispositif COSMOS

 **Date :** 13 mai 2025 | 9h30-11h

 **Lieu :** Maison régionale des Sports, Villeneuve d'Ascq

A définir

 **Date :** 24 juin 2025 | 9h30-11h

 **Lieu :** Maison régionale des Sports, Villeneuve d'Ascq

Webinaires :

Les **webinaires** permettent aux participants de se connecter à distance pour des sessions informatives sur des thématiques pointues et des dispositifs spécifiques.

Dates à venir :

Présentation du dispositif CREAP

 **Date :** 9 janvier 2025 | 12h30-13h30

Présentation du Guide de bonnes pratiques pour franchir les premiers pas vers une Santé Mentale

 **Date :** 7 mars 2025 | 14h-15h30

Référent Éthique et Manifeste : Impulser un sport responsable au cœur des ligues et comités

 **Date :** 13 mars 2025 | 12h30-13h30

Présentation des dispositifs de l'AFDAS

 **Date :** 29 avril 2025 | 12h30-13h30

Ces temps de formation et d'échanges vous permettent de rester à la pointe de l'actualité du secteur, tout en renforçant vos pratiques professionnelles. Inscrivez-vous et échangez avec des experts et des pairs pour partager des bonnes pratiques et solutions face aux enjeux actuels du mouvement sportif !



6

PORTAGE DE FORMATIONS :

Accompagnement administratif et financier via l'Action Collective Sport de l'Afdas

En tant qu'acteur clé du mouvement olympique et sportif au niveau régional, le **CROS Hauts-de-France** vous propose un **service de portage** pour vos projets de formation. Ce dispositif vous permet de bénéficier d'un accompagnement dans la gestion administrative et financière de vos actions de formation via l'**Action Collective Sport** de l'**Afdas**, opérateur de compétences.

POURQUOI CHOISIR LE PORTAGE DE FORMATIONS ?

Le portage de formation permet aux **structures sportives ne disposant pas de la certification Qualiopi** ou ne souhaitant pas s'engager dans ce processus, de bénéficier d'un **accompagnement complet** dans la gestion de leurs actions de formation.

COMMENT INSCRIRE UNE ACTION DE FORMATION ?

Dans le cadre du **plan de développement des compétences**, le dispositif impose certains critères :

- ✓ Durée de la formation : inférieure ou égale à **15 jours**
- ✓ Nombre de stagiaires : **8 à 25 stagiaires** maximum par action
- ✓ Nombre de structures : **2 structures** minimum par action (Les certifications RNCP sont exclues)

PROCESSUS D'INSCRIPTION ET GESTION DE L'ACTION COLLECTIVE :

- 1 Sollicitation** : Demande par mail ou téléphone pour formaliser l'inscription.
- 2 Vérification du dossier** : Analyse de la validité du dossier et transmission du Cahier des charges.
- 3 Communication des documents nécessaires** : Module de formation, stagiaires et frais associés.
- 4 Signature de la convention** : Convention de portage et saisie de l'action sur la plateforme Afdas.
- 5 Mise en place de l'action** : Organisation de la formation et proposition de financement à confirmer.
- 6 Évaluation et clôture** : Bilan de l'action collective et redistribution des fonds.

Grâce à ce dispositif, **Hauts'ptimisation Sport** vous simplifie la gestion de vos formations et vous accompagne tout au long du processus pour assurer le succès de votre projet de formation. 🚀

LES AVANTAGES POUR LA STRUCTURE :

- ✓ **Bénéficiez de la structure fonctionnelle et de la certification** de l'organisme de formation du CROS Hauts-de-France.
- ✓ **Économisez sur l'enveloppe allouée aux actions individuelles** grâce à la prise en charge de la démarche administrative.
- ✓ **Gain de temps** avec une gestion simplifiée par notre équipe.
- ✓ **Un interlocuteur unique** pour une gestion fluide et un suivi personnalisé.



À VOTRE ÉCOUTE !

VOS BESOINS EN FORMATIONS

Les **professionnels du CROS Hauts-de-France** sont à votre disposition pour étudier toute demande de formation adaptée aux spécificités et aux objectifs de votre structure.

Notre approche consiste à **vous associer** dès les premières étapes du processus :

- **Conception** de la formation.
- **Organisation** logistique et pédagogique.
- **Définition des objectifs** et contenus pédagogiques alignés avec vos besoins.

Vos projets de formation peuvent être élaborés à partir de notre **catalogue de formation permanent**, avec la possibilité de **personnaliser les modalités** (format, durée, rythme) pour mieux répondre à vos attentes.

Grâce à notre **réseau de partenaires et d'intervenants spécialisés**, nous vous accompagnons dans une démarche de **conseil et de co-construction**, en fonction du **niveau de compétences à développer** et des particularités de votre structure.

CONTACTEZ-NOUS POUR PLUS D'INFORMATIONS :

✉ **Email :** hautsdefrance@franceolympique.com

☎ **Téléphone :** 06 06 97 03 48

🌐 **Site web :** www.cros-hautsdefrance.fr



Agathe **MINNE**

Directrice du CROS Hauts-de-France



Romain **BOULERT**

Responsable de l'Organisme de Formation



Julie **MANZO**

Chargée de mission Sport Santé



CATALOGUE FORMATION

SEMESTRE 1 - 2025