



Formation ouverte à distance asynchrone

LE CERTIFICAT DE COACH D'ACTIVITÉS PHYSIQUES EN ENTREPRISE



RNSPF

Réseau Numérique du Service Public de Formation



TABLE DES MATIÈRES

Objectifs pédagogiques	3
Public visé	3
Programme de la formation.	3
Processus de formation	4
Durée de la formation	4
Formateurs	4
Moyens pédagogiques	5
Mode d'évaluation	5
Fiche descriptive d'activités	6
Référentiel de certification	7
Détail du contenu de la formation	8
Déroulé de la formation.	13

La Fédération Française du Sport d'Entreprise, fédération multisports agréée par le ministère des sports et affiliée au Comité National Olympique et Sportif Français, a créé le Certificat de coach d'activités physiques en entreprise (CAPE).

La pratique d'activités physiques joue un rôle important dans le développement de la qualité de vie au travail, de la santé et du bien-être des collaborateurs le tout dans un but d'améliorer leur propre performance mais également celle des entreprises. Toutefois, les professionnels diplômés de l'encadrement d'activités physiques et sportives sont rarement formés aux spécificités de l'activité du sport en entreprise.

Cette formation permet de répondre à une demande accrue d'organisation d'activités physiques de la part des entreprises, à la sécurisation des pratiques et à l'exigence de qualité des interventions des futurs Coaches d'activités physiques en entreprise.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

Ce certificat a pour but de compléter et élargir les compétences des Éducateurs sportifs à des interventions en vue de l'amélioration de la qualité de vie au travail et de la santé et du bien-être des collaborateurs pour le développement de leurs performances et de celles des entreprises.

La formation vise à développer les savoirs, savoir-faire et savoir-être des éducateurs sportifs notamment :

- S'adapter au fonctionnement des entreprises et de l'organisation du monde du travail pour le développement du sport d'entreprise ;
- Intégrer dans sa proposition de sport d'entreprise les enjeux du développement de la qualité de vie au travail et de la santé ;
- Concevoir le diagnostic, la conception et la conduite d'un projet de sport d'entreprise ;
- Concevoir et conduire une séance ou un cycle de sport d'entreprise.

PUBLIC VISÉ

La formation s'adresse à des Educateurs sportifs professionnels répondant aux exigences suivantes :

- Etre titulaire d'un diplôme délivré par l'Etat permettant d'exercer en autonomie, inscrit à l'annexe II-1 en application de l'article A 212-1 du code du sport ;
- Etre titulaire d'une carte professionnelle d'éducateur sportif en cours de validité.

PROGRAMME DE LA FORMATION

La formation est organisée sur 4 modules complétés d'évaluations formatives :

- L'environnement de l'entreprise ;
- Les acteurs du sport d'entreprise » ;
- Le projet d'activités physiques et sportives en entreprise ;
- L'évaluation de l'impact de l'activité physique et sportive en entreprise.

PROCESSUS DE FORMATION

A partir de son expérience et des apports de la formation, le stagiaire construit son projet d'intervention en entreprise. En s'appuyant sur la présentation et l'analyse des études et les travaux réalisés sur les apports de la pratique sportive en entreprise, le stagiaire adopte et intègre les postures attendues.

DURÉE DE LA FORMATION

La formation a une durée évaluée à 35 heures en formation ouverte à distance.

Cette formation est accessible sur une période de 14 jours permettant au stagiaire de réaliser les productions attendues dans le cadre de la formation.

Les sessions de formations sont communiqués sur le site internet.

FORMATEURS

Les formateurs sont titulaires d'un diplôme de niveau 6 au minimum assorti d'une expérience professionnelle d'au moins 3 ans dans leur champ d'intervention.

Carole Mégrot

Educatrice sportive, Sophrologue

Diplômée d'une maîtrise Staps, elle est aujourd'hui sophrologue spécialisée dans la gestion du stress, la prise en charge des addictions, de la douleur et elle est spécialiste de la marche et du mouvement pathologique.

Michel Kervadec

Expert en formation et pédagogie

Expert en formation et pédagogie, il est aussi éducateur sport santé et intervenant en éducation thérapeutique des patients. Diplômé d'un master en éducation et formation (M2R2E). Ancien conseiller fédéral à la fédération française de karaté. Président du centre de médecine du sport et de la maison sport santé de Bretagne Sud.

Paul Picard

Entraîneur et coach sportif

Diplômé d'un Master Staps et du diplôme universitaire Gilles Cometti, il est aujourd'hui entraîneur dans le milieu du handball, professeur d'EPS en école privée et coach sportif à domicile.

Xavier Guichard

Directeur de l'organisme de formation

Diplômé d'un Master Staps, ancien coordonnateur de DE et DES JEPS, ancien responsable des disciplines associées à la Fédération française de karaté, Directeur technique national adjoint à la FFSE.

MÉTHODES ET MOYENS PÉDAGOGIQUES

A partir de son expérience et des apports de la formation, le stagiaire construit son projet d'intervention en entreprise. En s'appuyant sur la présentation et l'analyse des études et les travaux réalisés sur les apports de la pratique sportive en entreprise, le stagiaire adopte et intègre les postures attendues.

La formation est construite à partir de la plateforme (LMS) du Réseau Numérique du Service Public de Formation auquel la Fédération française du sport d'entreprise peut accéder en tant que fédération agréée par le Ministère des sports.

Les stagiaires accèdent à des contenus de cours organisés en parcours reprenant les modules de formation.

Les parcours

Les parcours contiennent une succession d'informations sous forme de texte, de vidéo, d'enregistrement sonore. Des lectures complémentaires choisies permettront d'approfondir certains domaines.

Les évaluations formatives

Elles sont organisées par des questionnaires et par la production d'un projet de sport d'entreprise :

- des questionnaires ponctuent la progression au sein du parcours. La réussite aux questionnaires peut conditionner la progression dans le parcours. La note maximale aux questionnaires doit être recherchée. Le nombre d'essais possibles peut être contraint. Les bonnes réponses doivent être recherchées par le stagiaire dans les parcours ou dans les lectures complémentaires proposées ;
- la production accompagnée par un formateur d'un projet de sport d'entreprise.

L'accompagnement individualisé

Les stagiaires sont accompagnés par les formateurs au cours de l'avancée des parcours. Les productions demandées sont commentées pour amener le stagiaire à mieux se positionner dans la réalisation de sa mission.

L'assistance technique

Les formateurs restent disponibles pour apporter toute assistance technique et pédagogique durant la session de formation.

Chaque session est ouverte pour un maximum de 15 stagiaires permettant aux formateurs d'assurer leurs missions techniques et pédagogiques.

MODE D'ÉVALUATION

Elles sont constituées de 2 épreuves permettant l'obtention du titre de coach d'activités physiques en entreprise stagiaire et d'interventions en structure :

- un questionnaire portant sur des connaissances et sur la résolution de situations professionnelles ;
- une épreuve de mise en situation professionnelle réparties en deux étapes :

- la présentation de l'environnement, la structure et les conditions d'intervention dans lesquels le stagiaire illustre son intervention ;
- une présentation des éléments clés de l'intervention sous format vidéo.

A l'issue de la formation, le candidat ayant reçu l'avis favorable du jury doit intervenir dans des activités de sport d'entreprise dans au moins deux structures pour au moins 10 heures cumulées. Il transmet les avis recueillis des structures au jury en vue de la délivrance du certificat de coach d'activités physiques en entreprise.

La période d'intervention est liée aux possibilités de pratique d'activités sportives dans les conditions sanitaires actuelles.

FICHE DESCRIPTIVE D'ACTIVITÉS

Les activités de ces professionnels peuvent être classées en 4 groupes sans hiérarchie entre eux.

A/ Déterminer des objectifs d'activités en lien avec le projet social et sportif de la structure

- Il participe à l'analyse des attentes des prescripteurs
- Il prend en compte l'environnement de la structure
- Il prend en compte les réalités sociales, éducatives et culturelles des publics concernés
- Il définit les moyens nécessaires au projet d'activités
- Il participe aux réunions travail
- Il formalise les objectifs du projet d'activités

B/ Concevoir des démarches pédagogiques adaptées aux pratiquants

- Il propose un programme d'activités
- Il identifie les risques liés à la pratique physique et sportive
- Il détermine les contenus d'activités
- Il justifie ses choix pédagogiques
- Il planifie les activités
- Il planifie l'utilisation des espaces de pratiques
- Il communique le programme d'activités

C/ Conduire, en autonomie, une séance ou un cycle de séances d'initiation, d'animation et d'apprentissage, en sécurité, d'une ou plusieurs activités physiques et sportives

- Il vérifie la conformité du matériel technique nécessaire à la réalisation de l'activité
- Il assure la sécurité des pratiquants et des tiers
- Il conduit les séances d'activités
- Il anime le groupe
- Il évalue les capacités des pratiquants
- Il personnalise ses interventions pédagogiques

D/ Evaluer et rendre des résultats obtenus au regard des objectifs visés

- Il conçoit les différentes procédures d'évaluation
- Il évalue l'impact de ses interventions

- Il formalise des bilans d'activités, techniques et sportifs
- Il identifie les besoins complémentaires
- Il propose de nouveaux objectifs
- Il communique les résultats obtenus

RÉFÉRENTIEL DE CERTIFICATION

UC 1 : EC capable de concevoir un projet d'initiation, d'animation et d'apprentissage, en sécurité, d'une ou plusieurs activités physiques et sportives en entreprise

OI 1.1 EC s'adapter aux spécificités du public

- OI 1.1.1 EC de prendre en compte les caractéristiques du public
- OI 1.1.2 EC de cibler les attentes du public
- OI 1.1.3 EC d'utiliser un programme adapté
- OI 1.1.4 EC de rédiger une séance adaptée au niveau du public
- OI 1.1.5 EC de concevoir un projet d'animation et un cycle

OI 1.2 EC de s'adapter aux attentes du commanditaire

- OI 1.2.1 EC d'identifier l'environnement de la structure
- OI 1.2.2 EC d'identifier avec le commanditaire les objectifs de l'intervention
- OI 1.2.3 EC de définir des indicateurs en relation avec le commanditaire
- OI 1.2.4 EC de mesurer l'atteinte des objectifs
- OI 1.2.5 EC de rendre compte des résultats obtenus
- OI 1.2.6 EC de proposer des évolutions et des suites

UC2 : EC de conduire une séance ou un cycle d'initiation, d'animation et d'apprentissage d'une activité physique en sécurité en entreprise

OI 2.1 EC de proposer une activité physique en sécurité

- OI 2.1.1 EC d'identifier les caractéristiques du lieu de pratique
- OI 2.1.2 EC d'utiliser les règlements et règles d'une APS en sport d'entreprise
- OI 2.1.3 EC d'analyser une APS sur les plans techniques et tactiques
- OI 2.1.4 EC d'expliquer les principes de sécurité dans une APS
- OI 2.1.5 EC d'appliquer les règles de sécurité dans une APS

OI 3.2 EC de favoriser la progression individuelle ou collective dans l'activité

- OI 2.2.1 EC de mettre en œuvre une séance en sécurité en s'adaptant au public
- OI 2.2.2 EC d'évaluer la réalisation d'un geste technique
- OI 2.2.3 EC de réguler une situation pédagogique
- OI 2.2.4 EC d'animer un groupe
- OI 2.2.5 EC d'évaluer à tout moment l'application des règles de sécurité

UC : unité de compétence - EC : être capable – OI : objectif intermédiaire

INFORMATION ET POSITIONNEMENT

Avant le début de la formation, le stagiaire confirme avoir pris connaissance des modalités d'organisation de la formation, réalise le questionnaire de positionnement accessible à l'adresse suivante :

<https://claco-ministeresports.univ-lyon1.fr/workspaces/tool/properties/31473/subscription/url/generate>

DÉROULÉ DE LA FORMATION

La formation se déroule sur la plateforme du RNSPF accessible par le lien suivant :

<https://claco-ministeresports.univ-lyon1.fr/workspaces/tool/properties/23991/subscription/url/generate>

Les inscriptions sur la plateforme sont réalisées préalablement au début de la session de formation.

Les parcours sont réalisés à la convenance du stagiaire.

L'ordre suivant est toutefois préconisé.

Validation des inscriptions

Ouverture de l'accès à l'espace d'activités « Coach d'activités physiques en entreprise ».

Parcours

L'ENVIRONNEMENT DES ENTREPRISES

Le travail et l'entreprise

Dans ce parcours vous allez accéder aux informations fondamentales concernant l'organisation du travail en France, l'organisation de l'entreprise avec l'ensemble de ses composantes. L'organisation du travail en France

Connaitre l'organisation du travail en France

- Identifier les caractéristiques principales du travail en France
- Privé/Public, par secteur, par taille, par CSP, par méthode de management

L'organisation de l'entreprise et son rôle

Connaitre l'organisation de l'entreprise et son rôle social

- Les principales fonctions au sein d'une entreprise
- Les principaux acteurs de l'entreprise et de son environnement (le dirigeant, le CSE, l'association sportive d'entreprise, la médecine du travail, les syndicats, les représentants du personnel...)

Les responsabilités et obligations des entreprises

Les responsabilités et obligations des entreprises et la place du sport dans ces obligations

Le travail et l'entreprise en quelques questions (QCM)

Questionnaire permettant d'évaluer l'acquisition des différentes notions abordées dans le parcours.

Ma structure d'intervention Production personnelle à déposer sur la plateforme

Il vous est demandé au cours de cet exercice de présenter l'entreprise dans laquelle vous allez effectuer votre ou vos interventions.

Parcours

LES ACTEURS ET INSTITUTIONS DU SPORT D'ENTREPRISE

Le sport d'entreprise, une activité d'avenir

Le développement de la santé et du bien-être des salariés et des collaborateurs constituent des vecteurs d'amélioration de la qualité de vie au travail et de performance des entreprises.

Le sport d'entreprise contribue à ce développement et permet de répondre en partie à l'amélioration de la santé et du bien-être.

De nombreux acteurs s'intéressent à cette activité concernant potentiellement près de 4 millions d'entreprises et 30 millions d'actifs.

Le sport d'entreprise, de quoi parle-t-on ?

Qu'entend-on par sport d'entreprise ?

La Fédération française du sport d'entreprise

La FFSE en questions (QCM)

Les institutions engagées dans le développement du sport d'entreprise

Identifier et analyser les attentes des acteurs institutionnels du sport d'entreprise

- Les ministères : sports, travail, emploi, santé...
- L'Agence nationale du sport
- Les collectivités territoriales
- Le mouvement sportif : la fédération française du sport d'entreprise, le Comité national olympique et sportif français
- Les mutuelles

Les intervenants du sport d'entreprise

Identifier et analyser les attentes des acteurs privés du sport d'entreprise

- Le coach d'activités physiques en entreprise
- Le dirigeant d'entreprise
- Le directeur des ressources humaines
- Le comité social et économique
- Le collaborateur

L'association sportive d'entreprise (QCM)

Questionnaire formatif permettant d'appréhender l'administration et l'organisation des associations sportives et des associations sportives d'entreprise.

Les freins et les motivations à la mise en place du sport d'entreprise

Intégrer les freins et les motivations du sport en entreprise

- Du point de vue de l'entreprise, du salarié

Les acteurs et les institutions du sport d'entreprise en questions (QCM)

Créer votre argumentaire pour développer et convaincre de la mise en place du sport d'entreprise - Production personnelle à déposer sur la plateforme

Cette étape constitue une des parties du document final que vous aurez à produire pour la certification.

Il vous est demandé au cours de cet exercice de présenter l'entreprise dans laquelle vous allez effectuer votre ou vos interventions.

Vous pouvez vous appuyer sur des expériences passées ou en cours. Vous pouvez aussi présenter l'entreprise dans laquelle vous souhaiteriez intervenir.

La description de cette entreprise est fondée au minimum sur les éléments suivants :

- Le nom de l'entreprise ;
- Son secteur d'intervention, ses activités, son statut...;
- Sa localisation et son environnement proche (milieu urbain, zone d'activités...);
- Ses effectifs, la répartition en fonction des missions, des catégories socio-professionnelles, la pyramide des âges...;
- L'organigramme de l'entreprise ;
- Votre ou vos interlocuteurs (dirigeant, Directeur ou responsable des ressources humaines, titulaires du CSE, élus de l'association sportive de l'entreprise...).

Il est attendu de votre présentation l'expression de votre appropriation de l'environnement professionnel dans lequel vous intervenez ou vous serez amené à intervenir.

Le document sera remis sous la forme d'un document écrit ou d'un diaporama permettant lors de l'évaluation finale une présentation de 5 minutes.

Publication des parcours :

- Le projet d'activités physiques et sportives en entreprise ;
- L'évaluation de l'impact d'un projet de sport d'entreprise.

Parcours

LE PROJET D'ACTIVITÉS PHYSIQUES ET SPORTIVES EN ENTREPRISE

Concevoir et animer un projet de sport en entreprise

Adapter le projet aux spécificités de l'entreprise

- Définir des cycles pédagogiques adaptés
- Comment adapter une aps – identification de la logique interne
- Mobiliser ses compétences techniques

Adapter une activité physique et sportive

Adapter une séance au public

- La pédagogie différenciée
- Les objectifs de séance

Construire et adapter une séance et un cycle de séances

Construire une séance ou un cycle de séances de sport en entreprise

- Rappels sur les différents temps d'une séance
- Particularités des temps de transition d'activités des temps péri et extra-professionnels

Choisir la bonne posture pour communiquer

Choisir la bonne posture et savoir communiquer

- La communication verbale et non-verbale
- L'apaisement des conflits

Activités physiques et sportives en questions (QCM)

Communiquer sa proposition d'activité - Production personnelle à déposer sur la plateforme

Communiquer un projet d'animation

- Identifier les vecteurs de communication au sein de l'entreprise
- Rédiger et transmettre un projet d'activités

Vous allez dans cet exercice présenter votre proposition d'activité, ses modalités d'organisation et les effets escomptés de sa pratique.

Ce document est destiné à la direction de l'entreprise et aux futurs pratiquants. Il convient de permettre à chacun de ces publics d'identifier les bénéfices futurs (les avantages) qu'ils retireraient à mettre en place votre activité ou à la pratiquer.

Vous pouvez établir votre document en vous appuyant sur le plan suivant :

Quelle est l'activité que vous animez ?

Vous décrivez la discipline sportive ou l'activité physique concernée en termes de logique interne, de règles de jeu, d'organisation, de conditions de pratique...

Vous exposerez le déroulement d'une séance type ainsi que l'évolution des séances sur un cycle.

Dans quelle mesure êtes-vous capable d'adapter votre proposition d'activité ?

Vous exposer dans un deuxième temps les marges d'adaptation que vous êtes en mesure de réaliser pour personnaliser votre proposition à l'environnement de l'entreprise.

- Quelles sont les limites de temps, d'espace et d'effectif ?
- Quelles sont les adaptations pédagogiques que vous pouvez proposer ?
- Quelles sont les conditions de sécurité incontournables en termes de locaux, d'espace, de matériels...?

Quels sont les effets pouvant être attendus de votre proposition d'activité ?

- Quelles sont les principales qualités physiques impactées, améliorées, préservées ?
- Quelles sont les qualités mentales sollicitées ?
- Quelles sont les relations interpersonnelles engagées ?

Qui êtes-vous ?

- Quelles sont vos qualifications et expériences ?
- A quoi vous vous engagez dans votre proposition d'activité ?

Ce document constitue votre offre « commerciale ». Il doit donc être attractif sur le fond et la forme. Il a pour objectif de susciter l'envie de faire appel à vous.

Il peut être constitué sous un format écrit de 2 à 4 pages (brochure au format PDF) ou d'une vidéo de 90 secondes à 3 minutes environ.

Vous transmettez votre production :

- Sur la plateforme pour la version écrite sous format PDF ;
- Sur la plateforme ou en communiquant le lien URL pour la version vidéo.

Parcours

L'ÉVALUATION DE L'IMPACT D'UN PROJET DE SPORT D'ENTREPRISE

Pourquoi mettre en place une activité de sport d'entreprise ?

Identifier avec le commanditaire les objectifs de l'intervention

- Pourquoi évaluer ? Rappel sur la méthodologie de l'évaluation
- Le questionnement pour connaître les attentes

La qualité de vie au travail, c'est quoi ?

Définir des indicateurs partagés avec le commanditaire

- Les indicateurs de la qualité de vie au travail
- Les indicateurs d'évaluation de la progression sportive

La santé et le bien-être, c'est quoi ?

S'approprier le concept du bien-être

- Définition et concept de la santé et du bien-être
- (Alimentation, sommeil, recommandations OMS)
- QCM alimentation et sommeil

Pourquoi, quand et comment évaluer l'impact d'une activité de sport d'entreprise ?

Utiliser des outils d'évaluation

- Quand et comment évaluer ?
- Mesurer l'écart entre résultats et objectifs

Rendre compte et proposer des évolutions

- Savoir répondre à la demande
- Analyser les résultats

APS, santé, bien-être et QVT en questions (QCM)

Questionnaire final

Vous devez répondre au questionnaire sans limite de temps. Toutefois, vous n'avez qu'un seul essai pour obtenir au moins 95% de bonnes réponses.

Présentation d'une séance

Vous présenterez avant la fin de la formation une partie de séance d'une intervention réalisée dans l'entreprise de votre choix.

Vous présenterez :

- l'entreprise dans laquelle vous effectuez votre intervention notamment en termes d'activités, d'effectifs et de niveau de sédentarité des collaborateurs ;
- le projet de sport d'entreprise conduit en précisant la vision, la situation initiale, les choix envisagés et celui retenu, les ressources disponibles mobilisables, les actions retenues et les objectifs poursuivis ;
- les éléments clefs de la séance d'activité menée tenant compte des éléments du contexte, du projet et des objectifs poursuivis.

Vous établirez cette présentation :

- sur un document de 10 à 20 pages au format PDF à transmettre via la plateforme ;
- sur une vidéo de 15 minutes maximum présentant votre support écrit complété des séquences clefs de votre séance d'activité : choix de ou des exercices, présentation des exercices, mise en œuvre, consignes...

Cette vidéo peut être soit transmise sur la plateforme ou rendue accessible sur un serveur via une adresse URL.

Mise à jour le 1 septembre 2021



Fédération Française du Sport d'Entreprise

28, rue Rosenwald
75015 PARIS

dtnadj@ffse.fr
01 56 64 02 10

<http://ffse.fr>