



LE CROS ÎLE-DE-FRANCE PRÉSENTE LE

# CATALOGUE DES FORMATIONS 2022



CROS

ÎLE-DE  
FRANCE

Qualiopi   
processus certifié

crosif.fr



# PRÉSENTATION

Le CROS Île-de-France propose de nombreuses formations à toutes les personnes qui font partie du mouvement sportif francilien. Ces dernières couvrent les principaux domaines qui concernent la vie d'une association sportive. Elles ont pour objectif de faire grandir et gagner en compétences chacun des participants.

Réalisées par des intervenants spécialisés, nos formations couvrent les principaux domaines concernant la vie d'une association :

<b>Vie associative - Gestion financière</b>	<b>p.3</b>
<b>Management - Efficacité</b>	<b>p.4</b>
<b>Le club de demain</b>	<b>p.5</b>
<b>Communication</b>	<b>p.6</b>
<b>Informatique - Bureautique</b>	<b>p.7</b>
<b>Sport-santé</b>	<b>p.8</b>
<b>ESPM</b>	<b>p.9</b>
<b>Valeurs de la République et Laïcité</b>	<b>p.10</b>

Les formations du CROS Île-de-France sont certifiées Qualiopi. Ce label atteste de la qualité du processus concourant au développement des compétences et assure une plus grande lisibilité de l'offre de formation auprès des bénévoles, salariés, entraîneurs... participant à nos formations.

**Qualiopi**  
processus certifié 

 RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

*Les formations du CROS Île-de-France s'effectuent en format hybride :  
distanciel et présentiel.*

**Découvrez le catalogue de formations 2022 du  
CROS Île-de-France !**

# VIE ASSOCIATIVE - GESTION FINANCIÈRE



**Appel à projet,**  
subvention :  
construire et  
présenter son projet



**Animer une réunion -**  
statutaire ou autre



Formation logiciel  
**BasiCompta®**



Les fonctions de  
**Trésorier d'association**



**La recherche de**  
**financements :**  
partenariats publics  
et privés



**Dirigeant associatif :**  
rôle, responsabilités et  
assurances



Les fonctions du  
**Secrétaire général**  
d'une association



La **gouvernance du**  
**sport** et fonctionnement  
démocratique des  
associations

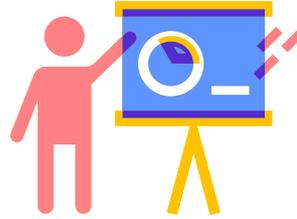


Réussir son **entretien**  
**d'embauche**

# MANAGEMENT - EFFICACITÉ



Manager une équipe



Savoir **animer** une formation



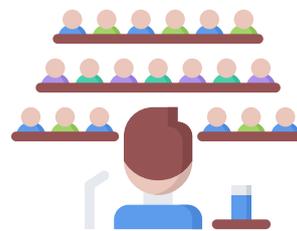
Résoudre les difficultés, prévenir et gérer les situations conflictuelles (dans la fonction de Président d'association)



Gérer les conflits (améliorer les relations salariés-employeurs au sein de l'association)



Savoir **transmettre un message** pour convaincre



Savoir **prendre la parole** devant un groupe

# LE CLUB DE DEMAIN



Valeurs de la République et Laïcité



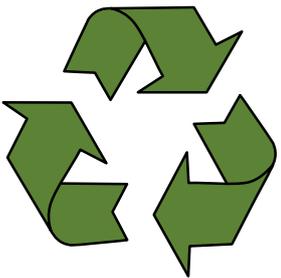
Prévenir les violences et les discriminations dans le sport



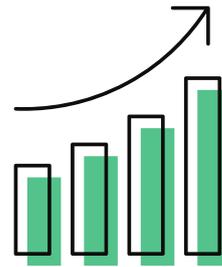
Accueillir, fidéliser un public d'adolescents au sein de votre associations



Proposer des activités physiques et sportives pour les entreprises



S'engager vers le développement durable avec le RSO



Mettre en place un projet marketing pour développer votre association



Comment accueillir un public LGBT au sein d'un club ?



Attirer un public par des pratiques innovantes



Comment accueillir un public en situation de handicap au sein d'un club ?



Dynamiser et fidéliser la pratique féminine

# COMMUNICATION



Création d'un **site web** pour son association



Mieux communiquer sur les **réseaux sociaux**



Savoir utiliser **YouTube** comme outil de communication



Utilisation efficace de **Twitter**



Mettre en avant son profil sur **LinkedIn**



**Canva** : création de supports de communication



Établir une **stratégie de communication** pour sa structure



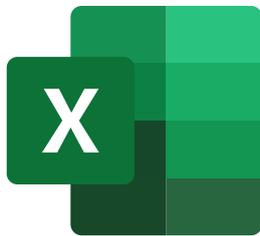
# INFORMATIQUE - BUREAUTIQUE



**PowerPoint** : savoir préparer son diaporama

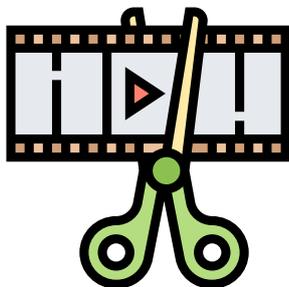


Découvrir toutes les possibilités **d'Office 365**



**Excel** : débutant

**Excel** : perfectionnement



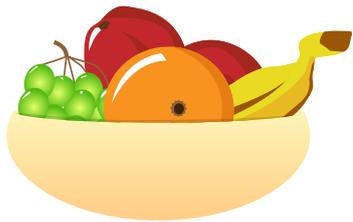
Réaliser vos **montages vidéo**





## Activité physique :

- Aménager la pratique des personnes atteintes de **diabète**
- Aménager la pratique des personnes atteintes de pathologies du **Système Nerveux Central**
- Aménager la pratique des personnes atteintes de **troubles musculo-squelettique**
- Aménager la pratique des personnes atteintes de **troubles psychiques**
- Aménager la pratique des personnes atteintes de **maladies cardio-vasculaires**
- Aménager la pratique des personnes atteintes de **cancer**
- Aménager la pratique des personnes atteintes de **maladies respiratoires**



**Nutrition et alimentation** :  
savoir les adapter  
à l'activité  
physique



Éducateur sportif :  
savoir **évaluer la condition physique**



**Surpoids et obésité de l'enfant et de l'adulte** : points communs, différences



S'initier à la **préparation mentale** et la sophrologie

# ESPM

Le CROS Île-de-France propose la formation ESPM – Éducateur Sport sur Prescription Médicale. Cette formation a pour objectifs de :

- Être capable d'assurer l'éducation pour la santé et évaluer la situation initiale du patient ;
- Concevoir, planifier, mettre en œuvre et évaluer un programme d'activité physique individualisé et adapté à l'état de santé de la personne ;
- Savoir réagir face à un accident au cours de la pratique ;
- Connaître les caractéristiques générales des principales pathologies chroniques.

L'ESPM est une formation permettant de prendre en charge des publics atteints de maladies chroniques en prévention primaire ou secondaire pour leur faire pratiquer des Activités Physiques Adaptées. À l'issue de la formation, les éducateurs seront en capacité d'élaborer un programme d'activités basé sur une évaluation de la condition physique, de la motivation... et de le mettre en œuvre tout en l'adaptant à l'évolution des personnes concernées.

Cette formation permet d'intégrer le dispositif régional Prescri'forme en permettant à sa structure d'appartenance d'être référencée et certifiée sur la plateforme [prescriforme.fr](http://prescriforme.fr) dans le cadre du sport sur ordonnance, c'est à dire de la prescription d'APS par les médecins.



# VALEURS DE LA RÉPUBLIQUE ET LAÏCITÉ

Aux côtés de la préfecture de la Région d'Île-de-France, le CROS Île-de-France participe au déploiement du plan national de formation Valeurs de la République et Laïcité (VRL) pour le mouvement sportif francilien sous l'égide de l'Agence nationale de la cohésion des territoires.

La formation Valeurs de la République et Laïcité permet aux professionnels et aux bénévoles associatifs d'être au clair avec le principe de laïcité, de mieux comprendre comment l'appliquer et l'expliquer dans l'exercice de leurs métiers.

À l'issue de la formation, les stagiaires sont ainsi à même :

- D'adopter un positionnement adapté à leur situation professionnelle et au statut de leur structure employeuse ;
- De répondre aux demandes et situations rencontrées dans l'exercice de leurs fonctions. Ces réponses sont fondées sur le droit en matière de respect des principes de laïcité et de non-discrimination et sur une logique de dialogue et de pédagogie.



# LES FORMATIONS DU CROS ÎLE-DE-FRANCE C'EST...

## Expérience

Pourriez-vous noter votre expérience de formation au CROS Île-de-France ?

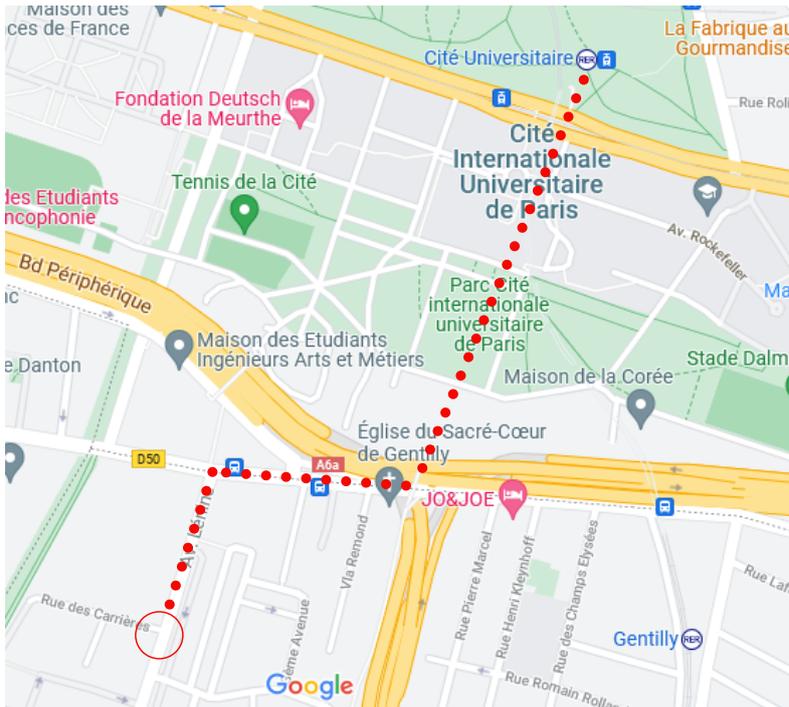
4.1 / 5



## Recommandations

Recommanderiez-vous nos formations à un ami ou un collègue ?

7.9 / 10



## ACCÈS

### Cité Universitaire

puis 10 minutes à pieds jusqu'au 1 rue des Carrières, 94250 Gentilly

Les inscriptions se font toujours via un **formulaire en ligne** disponible sur notre site internet. Vous y trouverez aussi toutes les informations à jour concernant les dates, les programmes, les nouveautés...

## Prise en charge des formations par l'AFDAS

Le ministère du Travail a délivré à l'AFDAS, opérateur historique de la Culture et des Media, l'agrément lui permettant d'assurer les missions d'Opérateur de Compétences (OPCO) dans le champ du sport depuis le 1er avril 2019 en remplacement d'Uniformation. C'est donc désormais l'interlocuteur de toutes les structures sportives, ayant au minimum 1 salarié, pour les questions portant sur le financement des besoins en formations.



**Pour plus d'informations**

[crosif.fr/formations](http://crosif.fr/formations)



RÉPUBLIQUE FRANÇAISE



CROS  
ÎLE-DE-FRANCE

## Contact :

Laurence Mercier  
Chargée de mission  
Formation

[laurence.mercier@crosif.fr](mailto:laurence.mercier@crosif.fr)  
01 49 85 84 93