

# FORMATION SANTÉ

Référentiel de formation

**MARCHER**  
TOUS, TOUT LE TEMPS, PARTOUT !

## 1- Objectifs et prérogatives

La qualification Santé vise à former des animateurs aptes à exercer la fonction d'animateur Santé.

L'animateur Santé exerce en autonomie son activité d'animation, au sein d'une association affiliée, auprès de pratiquants présentant des capacités physiques et/ou psychiques diminuées transitoirement ou durablement dans une logique de prévention et de bien-être, conformément au projet fédéral Sport Santé.

Son club pourra, par la suite, prétendre au label santé fédéral. Il pourra rejoindre les réseaux territoriaux de Sport Santé, institutionnels, ou des structures olympiques. L'animateur intervient alors sous la responsabilité générale du coordonnateur du dispositif, en respectant règles et consignes fixées par celui-ci.

L'animateur santé exerce son activité dans le strict périmètre de son diplôme fédéral initial, complété par cette option Santé.

**Les animateurs formés Rando Santé avant le 31/12/2020, titulaire d'un brevet fédéral marche nordique ou long-côte marche aquatique, souhaitant étendre leur encadrement Santé à l'une de ces pratiques, doivent suivre la formation Santé actualisée.**

## 2- Activités et compétences

L'animateur conçoit et conduit des séances et les programmes Santé pour des publics dont l'état de santé est compatible avec une activité physique adaptée, en assurant la sécurité du public et des tiers. Il favorise dans la mesure du possible leur progression physique et/ou psychique, tout au moins, il participe à freiner leur déclin.

Il respecte les recommandations et préconisations fédérales du cadre des pratiques Santé. Il participe au fonctionnement de son association, particulièrement dans la construction et la pérennité du projet Santé.

**Pour assurer ces activités, l'animateur complète sa qualification initiale et valide les cinq compétences suivantes :**

1. Savoir élaborer un programme Santé sur la saison sportive,
2. Savoir respecter le cadre d'une séance Santé dans la pratique visée,
3. Savoir fidéliser le pratiquant Santé,
4. Savoir s'adapter à une limitation avant et pendant une séance Santé,
5. Savoir évaluer l'état de forme du pratiquant Santé et l'orienter si nécessaire vers une autre pratique (savoir dire non).

**A l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de :**

- Situer son action dans le champ du Sport Santé.
- Comprendre les bases physiologiques de l'effort et les principales limitations rencontrées.
- Concevoir un programme de séances Santé avec des séances adaptées au public visé.
- Assurer la sécurité des participants et adapter la conduite du groupe en situation.
- Accueillir, communiquer et fidéliser les pratiquants Santé.
- S'inscrire dans un projet associatif et un réseau Santé

## 3- Prérequis à la formation Santé

- Être âgé de 18 ans révolus à la date d'entrée en formation ;
- Être licencié
- Être en possession d'un PSC ou d'un diplôme admis en équivalence de moins de 5 ans, ou d'une attestation de mise à niveau de celui-ci datant de moins de 5 ans
- Être titulaire d'un CARP, un BFARP, un BFAMN, ou un BFALC/MA (ou équivalent) ;
- Présenter la grille d'autoévaluation
- Présenter l'attestation signée par le ou les président(s) du club :
  - De participation à une séance Santé dans une des 3 pratiques
  - D'encadrement actuel, régulier et en responsabilité dans la discipline depuis plus de 6 mois

# FORMATION SANTÉ

Référentiel de formation

**MARCHER**  
TOUS, TOUT LE TEMPS, PARTOUT !

## 4- Modalités d'inscription

L'inscription se fait en ligne sur le site Formation de la fédération.

L'inscription est définitive à réception du dossier, par le comité organisateur, comportant les documents indiqués sur le site de gestion de la formation.

Le nombre de stagiaires est limité à 12 par formation.

## 5- Coût de la formation

Le coût pédagogique de la formation (dont formation à distance et hors frais annexes) est de 175,00€\*.

*\* Frais annexes variables selon les organisateurs. Le stagiaire devra donc s'acquitter du prix total de la formation, qui comprend le coût pédagogique, ainsi que les frais annexes (restauration et éventuellement hébergement.)*

## 6- Organisation de la formation

Les formations « Santé » sont organisées par les comités de la FFRandonnée (comités régionaux et/ou départementaux par délégation).

## 7- Organisation pédagogique et contenus



Le volume horaire total de la formation est de 25 heures, dont 2 heures d'évaluation à la fin de la formation.

La formation est encadrée par des formateurs fédéraux, dont au moins d'un formateur Santé, et un médecin. Des experts, des pratiquants, des partenaires Santé pourront compléter l'équipe pédagogique.

## 8- Contenus en présentiel et à distance

Cette formation Santé n'est pas une mise à jour des CARP et BF, considérés acquis et expérimentés.

### **Point de vigilance pour les titulaires d'anciens brevets fédéraux (avant 2019), du SA1 et du CARP :**

Les apports de connaissances en physiologie de l'effort du nouveau cursus BF sont importants, il est impératif de suivre attentivement le contenu de la formation à distance et des documents annexes téléchargeables (fiches « L'Essentiel », etc.)

### **La formation à distance (FAD) CONTENU en 6-7 points en titres (chapitres)**

- Introduction à l'Activité physique adaptée et au Sport Santé
- Montage d'un projet Santé pérenne dans son club
- Cadrage d'une séance Santé dans les trois pratiques (randonnée pédestre, marche nordique, Longe-Côte marche aquatique) : IPECA Santé
- Adaptation physiologique à l'effort et ses limites (intolérance à l'effort)
- Comment fidéliser les pratiquants Santé et Savoir dire non à un postulant
- Adaptation aux limitations des participants et aux incidents inopinés (équipement et conduite à tenir)

Fédération française de la randonnée pédestre – 23 rue Raspail – 94200 Ivry-sur-Seine • Tél. 01 44 89 93 93 • [www.ffrandonnee.fr](http://www.ffrandonnee.fr)



# FORMATION SANTÉ

Référentiel de formation

**MARCHER**  
TOUS, TOUT LE TEMPS, PARTOUT !

- Connaissances pratiques à propos de 12 situations chroniques communes chez les pratiquants Santé

## La formation en présentiel

- Retour sur le déroulement de la FAD
- Concept Santé FFRandonnée, règle des 3 R
- Bases anatomo-physiologiques de l'effort, signes d'intolérance à l'effort.
- Connaissances des altérations liées à l'âge, aux maladies chroniques fréquentes et à leurs traitements
- Conséquences sur les pratiques et adaptation au regard de ces altérations
- Préparation, organisation et encadrement d'une séance Santé
- Conduite de groupe et gestion des troubles de l'humeur et du comportement, harcèlement
- Fidélisation, projet santé, labellisation
- Accueil, animation et conduite du groupe, rôle de l'animateur
- Le cadre du sport sur prescription.
- Sécurité et conduite en cas d'incident

## 9- Modalités pédagogiques

Le stage en présentiel se concentre sur l'analyse de situations et de cas pratiques pédagogiques ainsi que sur les retours d'expériences de chaque stagiaire et formateurs. Il est donc indispensable d'avoir acquis les connaissances proposées dans le module à distance.

- Apport de connaissances en présentiel et à distance ;
- Analyses de cas en plénière et en atelier par pratique ;
- Retours d'expériences, analyse des points à retenir ;
- Témoignages et échanges dans les 3 disciplines

## 10- Modalités d'évaluation (se reporter au référentiel d'évaluation Santé)

L'évaluation certificative se fait en 2 temps, en fin de stage. Les épreuves certificatives et les modalités sont précisées dans le référentiel d'évaluation. Ces séquences sont évaluées par les formateurs au travers d'une grille d'évaluation. Le stagiaire est évalué sur chaque compétence générale et non sur chacun des items.

## 11- Conditions de délivrance de la qualification

La qualification est délivrée si le candidat a suivi l'ensemble des modules en formation à distance et en formation en présentiel, et s'il a obtenu un avis favorable aux épreuves d'évaluation.

## 12- Après la formation

Seuls les animateurs titulaires d'un Brevet fédéral (dont SA2) et de la certification « Santé » peuvent poursuivre vers la **formation Prescri'MarcheS** (Marches et randonnées sur prescription).