



Modules de formation



RDV thématiques



E-learning



Pack Form'Asso
« À la Carte »



FORMATION 2020

Dirigeants, bénévoles
et salariés

4 formules,
1 programme



CDOS
SARTHE

PROGRAMME 2020 AGENDA

Organisation

JANVIER

24	Prévention Secours Civiques de Niveau 1 (PSC1)	p.5
31	BasiCompta® : un outil de comptabilité simplifié	p.7

FÉVRIER

1 ^{er}	Recyclage : Prévention Secours Civiques de niveau 1 (PSC1)	p.5
22	Prévention Secours Civiques de Niveau 1 (PSC1)	p.5
25	Label Terre de Jeux	p.13

MARS

13	Recyclage : Prévention Secours Civiques de niveau 1 (PSC1)	p.5
17	Vie associative, vos responsabilités et assurances	p.9
20	BasiCompta® : un outil de comptabilité simplifié	p.7
27	Prévention Secours Civiques de Niveau 1 (PSC1)	p.5

AVRIL

3	Connaître et utiliser les réseaux sociaux pour mieux...	p.9
4	Recyclage : Prévention Secours Civiques de niveau 1 (PSC1)	p.5
24	Alimentation et nutrition : facteur de performance	p.6
30	Sensibiliser et mobiliser les bénévoles	p.14

MAI

15	BasiCompta® : un outil de comptabilité simplifié	p.7
16	Prévention Secours Civiques de Niveau 1 (PSC1)	p.5
26	Connaître et utiliser le dispositif Service Civique	p.13
29	La dynamique mentale autour de la compétition	p.6

JUIN

5	Recyclage : Prévention Secours Civiques de niveau 1 (PSC1)	p.5
27	BasiCompta® : un outil de comptabilité simplifié	p.7

SEPTEMBRE

à par-	Organiser son assemblée générale	p.16
11	BasiCompta® : un outil de comptabilité simplifié	p.7
14	La gestion de l'emploi dans mon association	p.10
25	Prévention Secours Civiques de Niveau 1 (PSC1)	p.5

OCTOBRE

2	Utiliser les outils collaboratifs (partage de doc. en ligne)	p.8
10	Recyclage : Prévention Secours Civiques de niveau 1 (PSC1)	p.5
16	BasiCompta® : un outil de comptabilité simplifié	p.7

NOVEMBRE

10	Le financement participatif : les plateformes existantes	p.8
20	BasiCompta® : un outil de comptabilité simplifié	p.7
21	Prévention Secours Civiques de Niveau 1 (PSC1)	p.5

DÉCEMBRE

1 ^{er}	Développer une identité visuelle, une charte graphique	p.11
11	Recyclage : Prévention Secours Civiques de niveau 1 (PSC1)	p.5

■ Modules de formation
 ■ RDV thématiques
 ■ E-learning

Toutes nos formations, détail des programmes, inscriptions sur :

sarthe.franceolympique.com

• Module de formation

Le participant choisit librement la (ou les) session(s) à laquelle (ou auxquelles) il souhaite participer parmi les thèmes proposés du programme (voir catalogue).

• RDV Thématiques

• E-Learning

• Pack Form'Asso - « À la Carte »

Les formations peuvent être organisées à la demande des Comités Départementaux, des clubs ou des collectivités territoriales. Les formateurs se déplacent selon les modalités (dates, heures, et thèmes) choisies par l'association ou la collectivité.

Inscription

• SOLUTION 1

Par internet, sur le site sarthe.franceolympique.fr, en vous inscrivant grâce au formulaire dans la rubrique « Formations ».

• SOLUTION 2

Par courrier, en envoyant le bulletin au CDOS de la Sarthe.

! Toutes les formations nécessitent une inscription au préalable.

Les règlements doivent être faits par virement ou envoyés par chèque à l'ordre du CDOS de la Sarthe à l'adresse suivante :

Comité Départemental Olympique et Sportif de la Sarthe
 Maison Départementale des Sports
 29 boulevard Saint Michel
 72000 Le Mans

Annulation

Le CDOS Sarthe se réserve le droit d'annuler/reporter une formation ou de remplacer un formateur. En cas d'annulation de la part du CDOS Sarthe, les personnes inscrites en seront aussitôt informées.

Chaque participant pourra alors choisir d'être entièrement remboursé ou de s'inscrire à une autre date.

L'organisateur se réserve le droit de modifier les conditions générales de ce catalogue ainsi que les tarifs et les contenus des formations.

01. Modules de formation

Prévention Secours Civiques de niveau 1 (PSC1)

7h

VEN
24
JANV

Contexte

La prévention et la connaissance des gestes qui sauvent doit s'apprendre pour pouvoir sauver des vies implique toutefois de réagir de manière précise et efficace en cas d'accident.

Objectifs

- Savoir réagir en cas d'accident et prendre les mesures nécessaires avant l'arrivée des secours organisés
- Organiser une protection pour éviter le sur-accident
- Etablir un premier bilan de l'état de la victime et de ses fonctions vitales
- Transmettre une alerte aux services de secours
- Eviter l'aggravation de l'état de la victime en pratiquant les gestes appropriés

Programme

- La protection
- L'alerte
- Les gestes d'urgence

Intervenant

UDPS

Lieu

Maison Départementale des Sports
29 boulevard Saint-Michel
72000 Le Mans

Autres dates

SAM
22
FEVR

VEN
27
MARS

SAM
16
MAI

VEN
25
SEPT

SAM
21
NOV

Recyclage : Prévention Secours Civiques de niveau 1 (PSC1)

4h

Contexte

La prévention et la connaissance des gestes qui sauvent doit s'apprendre pour pouvoir sauver des vies implique toutefois de réagir de manière précise et efficace en cas d'accident.

SAM
1^{ER}
FEVR

Objectifs

Révision des connaissances nécessaires à la bonne exécution des gestes de premiers secours destinés à préserver l'intégrité physique d'une victime en attendant l'arrivée des secours.

Programme

- Actualiser ses compétences afin d'agir efficacement face à toute situation d'accident, afin de préserver l'intégrité physique d'une victime en attente de l'arrivée des secours
- Mise en pratique de la révision : cas concrets

Autres dates

VEN
13
MARS

SAM
4
AVR

VEN
5
JUN

SAM
10
OCT

VEN
11
DEC

Intervenant

UDPS

Lieu

Maison Départementale des Sports
29 boulevard Saint-Michel
72000 Le Mans

Alimentation et nutrition : facteur de performance

7h

VEN
24
AVR

Contexte

L'adaptation des principes alimentaires à la pratique sportive, mais aussi aux propres habitudes, comportements et aux contraintes de vie des sportifs s'avère déterminante pour une meilleure performance de leur part.

Objectifs

- Appréhender les questions d'alimentation autour de la pratique sportive
- Réactualiser ses connaissances en matière d'alimentation
- Adapter ses connaissances à sa propre pratique sportive et à celle du club
- Appréhender les difficultés rencontrées sur le terrain

Programme

- Les bases de l'alimentation du sportif
- Point sur l'alimentation d'entraînement, de compétition et de récupération
- Point sur l'hydratation optimale, les boissons de l'effort et de récupération
- Les super-aliments, compléments alimentaires, boissons énergétiques/énergisantes : utilisation et précautions
- Idées de repas et collations adaptés à la pratique sportive

Intervenante

Claire MARIONNEAU
Diététicienne-Nutritionniste

Lieu

Maison Départementale des Sports
29 boulevard Saint-Michel
72000 Le Mans

BasiCompta® : un outil de comptabilité simplifié

2h30

VEN
31
JANV

Contexte

BasiCompta® est un logiciel en ligne simple et ludique pour les associations sportives. Il permet aux dirigeants n'ayant pas ou peu de connaissances dans le domaine de la comptabilité, de réaliser des opérations de saisie et de suivi comptable.

Objectifs

Découvrir, prendre en main et maîtriser BasiCompta®, logiciel en ligne d'aide à la comptabilité associative.

Programme

- Les fonctionnalités du logiciel BasiCompta® permettent de saisir et suivre au quotidien la comptabilité de son association
- Les avantages de la comptabilité sur Internet
- Les conditions d'utilisation

Autres dates

VEN 20 MARS VEN 15 MAI SAM 27 JUIN VEN 11 SEPT VEN 16 OCT VEN 20 NOV

Intervenant

CDOS 72

Lieu

Maison Départementale des Sports
29 boulevard Saint-Michel
72000 Le Mans

La dynamique mentale autour de la compétition

5h

VEN
29
MAI

Contexte

La performance du sportif est conditionnée par plusieurs facteurs. La dimension mentale et psychologique et la manière d'appréhender l'évènement sportif sont fondamentales dans la dynamique de réussite. Mieux se positionner (en tant qu'entraîneur) permet ainsi une meilleure expression de la performance de l'athlète ou de l'équipe encadré.

Objectifs

- Optimiser votre posture d'entraîneur dans votre relation à l'athlète et/ou à l'équipe
- Proposer l'approche d'une autre dimension de la préparation de l'athlète, par l'ouverture sur la dynamique mentale autour de la compétition
- Donner des axes de réflexion et des clefs pour travailler la dynamique mentale, aussi bien des entraîneurs que des athlètes

Programme

- Pourquoi s'intéresser à la dynamique mentale ?
- Les principaux ressorts de la dynamique mentale
- Méthode et outils pour l'entraîneur, l'athlète, l'équipe
- Echanges sur un cas concret
- Les risques et limites à cette approche

Intervenante

Véronique ROUSSEAU

Lieu

Maison Départementale des Sports
29 boulevard Saint-Michel
72000 Le Mans

Remplir un dossier de subvention / Répondre à un appel à projet

2h

DATE
à
FIXER

Contexte

Les dossiers de subventions, les appels à projets sont des leviers financiers pour développer des actions au sein de l'association. Des procédures déclaratives simplifiées et dématérialisées existent pour les associations. Il est désormais possible de déposer en ligne un dossier de demande de subvention à partir d'une plateforme dédiée.

Objectifs

- Remplir un formulaire en ligne de demande de subvention publique.
- Comprendre le fonctionnement régissant les appels à projets
- Savoir décrypter les attentes des financeurs
- Acquérir une méthodologie pour présenter une réponse efficace dans le cadre des appels à projets

Programme

- Qu'est-ce qu'une subvention publique, aides publiques mobilisables et actions financées ?
- Décryptage d'un dossier de subvention et points de vigilance (actions, budget, valorisation...)
- Evaluation des actions financées

Intervenant

CDOS 72

Lieu

Maison Départementale des Sports
29 boulevard Saint-Michel
72000 Le Mans

Utiliser les outils collaboratifs (partage de documents en ligne)

7h

VEN
2
OCT

Contexte

Les contraintes de temps qui s'imposent à tous et les nouvelles technologies du web invitent à repenser les modes de communication /collaboration au sein des associations. Des solutions simples et efficaces existent facilitant le fonctionnement et les démarches administratives d'une association.

Objectifs

- Savoir utiliser efficacement les outils Google
- Faire évoluer le mode de communication / collaboration dans son association

Intervenant

ACF

Lieu

Maison Départementale des Sports
29 boulevard Saint-Michel
72000 Le Mans

Programme

- Le gestionnaire de tâches en ligne (effectuées, en cours, à faire)
- Planifier les réunions et rendez-vous avec Google Agenda
- Stocker, synchroniser et partager des fichiers dans le Cloud avec Google Drive
- Créer des listes de diffusion et des forums avec Google Groupes
- Le tableur collaboratif en ligne (ex : répartir des rôles au sein de la manifestation...)

Connaître et utiliser les réseaux sociaux pour mieux communiquer

7h

VEN
3
AVR

Contexte

Connaître les réseaux sociaux permet de communiquer efficacement auprès d'un public visé. Les réseaux sociaux ont leur utilité pour prospecter, créer du lien, informer, vendre ou lancer une campagne de promotion.

Objectifs

- Se familiariser avec les réseaux sociaux.
- Intégrer les Réseaux Sociaux dans sa stratégie de communication
- S'interroger sur l'opportunité d'inscrire son association sur les réseaux sociaux
- S'appropriier et utiliser les Réseaux Sociaux
- Savoir gérer sa e-réputation : communiquer en protégeant son association

Programme

- Présentation des différents outils en ligne (Facebook, Twitter, Instagram...)
- Que sont les réseaux sociaux, pour qui, pourquoi, comment ?
- Quels usages pour les associations ?
- Quelles sont les limites ?
- Les avantages et les inconvénients, les dangers ?

Intervenant

CDOS 72

Lieu

Maison Départementale des Sports
29 boulevard Saint-Michel
72000 Le Mans

Le financement participatif : les plateformes existantes

2h30

MAR
10
NOV

Contexte

Le financement participatif est un outil qui permet de faire appel à un grand nombre de personnes dans le but de financer un projet. Le financement participatif offre une alternative aux financements institutionnels et privés à condition d'en appréhender les enjeux, les contraintes et de formaliser son projet de façon attractive.

Objectifs

- Définir le financement participatif ainsi que ses caractéristiques
- Comprendre la philosophie de la finance participative
- Comment utiliser le crowdfunding pour la création ou le développement d'un projet
- Connaître la réglementation applicable aux plateformes
- Orienter vers les acteurs du financement participatif

Intervenant

CEAS

Programme

- Pourquoi faire appel au crowdfunding pour une association sportive ?
- Panorama des différentes solutions de financements participatifs
- Modalités des étapes de lancement de son projet : recommandations et cas pratiques
- Les clés de succès d'une campagne

Lieu

Maison Départementale des Sports
29 boulevard Saint-Michel
72000 Le Mans

Vie associative, vos responsabilités et assurances

2h

MAR
17
MARS

Contexte

Dans un environnement de plus en plus complexe et réglementé, les associations et leurs dirigeants sont d'autant plus responsables dans le cadre de leurs activités et fonctions. La connaissance des différentes responsabilités auxquelles les dirigeants sont exposés et la protection que leur apporte l'assurance est essentielle.

Objectifs

Appréhender les règles essentielles en matière de responsabilité civile, pénale et les solutions d'assurance qui vous protégeront.

Intervenant

CDOS 72

Lieu

Maison Départementale des Sports
29 boulevard Saint-Michel
72000 Le Mans

Programme

- Evoquer les conditions de mise en œuvre des différentes responsabilités afin de limiter les risques encourus par l'association et ses dirigeants
- Distinguer les responsabilités encourues par les dirigeants, de celles encourues par l'association, qu'elles soient de leur propre fait ou du fait d'autrui (membres, salariés).
- Détailler les solutions d'assurance
- Questions et échanges avec les participants

La gestion de l'emploi dans mon association

2h

LUN
14
SEPT

Contexte

La gestion des ressources humaines n'est ni une chose facile, ni une science exacte. Des informations, des process simples et pistes de réflexion sont nécessaires à mettre en œuvre.

Objectifs

- Proposer aux employeurs associatifs un premier niveau d'information en matière de gestion des ressources humaines et rendre plus accessible la fonction RH des associations
- Organiser de manière ludique (sous forme de quizz), cette réunion interactive sera l'occasion d'aborder de nombreux thèmes en lien avec le droit du travail et la Convention Collective Nationale du Sport

Programme

- La définition d'une fiche de poste / le recrutement / Les différents contrats de travail
- Les obligations employeurs
- Les droits et les devoirs des salariés
- Les entretiens professionnels
- Les outils de rémunération

Intervenant

PSL

Lieu

Maison Départementale des Sports
29 boulevard Saint-Michel
72000 Le Mans

Développer une identité visuelle

2h

MAR
1er
DÉC

Contexte

Développer une identité visuelle, une charte graphique et la diffuser sur les différents supports de communication.

Objectifs

- Définition et découverte de l'identité visuelle (logo, couleur, typographie)
- Présentation de différents supports de communication (papier et web)
- Présentation de différents outils à la création

Programme

- L'identité visuelle :
 - Définition de l'identité visuelle / la charte graphique
 - Le rôle du logo
 - La sélection des couleurs
 - Connotation typographique (les polices d'écriture)
- Les supports de communication
 - Support print (carte de visite, flyer, affiche, banderole, ...)
 - Support web (facebook, instagram, newsletter, site internet, ...)
 - Liaison avec l'imprimeur
- Présentation d'outils
 - Outils pour support print
 - Outils pour support web
 - Outils pour de la vidéo

Intervenant

ARTEO Conseil

Lieu

Maison Départementale des Sports
29 boulevard Saint-Michel
72000 Le Mans

RGPD* et associations : comment éviter les sanctions ?

2h

DATE
à
FIXER

Contexte

Le « RGPD » (règlement général n°2016/679 sur la protection des données) est en application, depuis plus d'un an. Le RGPD s'applique à toute organisation, publique et privée, qui traite des données personnelles donc aussi aux associations, fondations, administrations, collectivités...

Objectifs

Respecter les dispositifs réglementaires concernant la protection des données personnelles.

Intervenant

A désigner

Lieu

Maison Départementale des Sports
29 boulevard Saint-Michel
72000 Le Mans

Programme

- Respecter les droits des personnes dont les données sont collectées
- Les sanctions encourues en cas de non-respect de ses obligations en matière de droits des personnes
- Mes bases de données sont-elles en conformité avec le RGPD ?
- Prendre les mesures et prévoir les actions à mettre en œuvre dans son association pour satisfaire aux exigences du RGPD

*Règlement Général sur la Protection des Données

02.

RDV

Thématiques

Connaître et utiliser le dispositif Service Civique

2h

MAR
26
MAI

Contexte

Ce temps d'information va vous permettre de découvrir ou de mieux cerner le but et les contours du service civique, la fonction d'accompagnement des structures d'accueil et notre projet d'intermédiation.

Objectifs

Connaître le dispositif Service Civique.

Intervenant

DDCS

Lieu

Maison Départementale des Sports
29 boulevard Saint-Michel
72000 Le Mans

Programme

- Le service civique : quel cadre juridique ?
- Qui peut être volontaire au service civique ? Quelle est la durée de la mission ? A combien s'élève le montant de l'indemnisation versée au volontaire ? Quelles sont les obligations des organismes d'accueil (tutorat, formation, etc.) ?
- Le service civique : quelles missions ?
- A partir d'exemples concrets, une présentation des principales missions que les associations peuvent offrir aux jeunes en service civique. Il sera aussi question de s'interroger sur les facteurs de réussite du service civique au sein des structures d'accueil, et sur les plus-values qu'il peut apporter pour la structure, les usagers et les jeunes volontaires
- Discussion entre les participants

Label Terre de Jeux

2h

Contexte

À un an des Jeux Olympiques et Paralympiques de Tokyo et à cinq ans de ceux de Paris, Tony Estanguet a lancé le label « Terre de Jeux 2024 ».

Objectifs

Partout en France, vivre et faire vivre l'aventure des jeux.

Intervenant

CDOS 72

Lieu

Maison Départementale des Sports
29 boulevard Saint-Michel
72000 Le Mans

Programme

- Qu'est-ce que le label terre des jeux 2024 ?
- Que demande-t-on aux collectivités qui obtient le label ?
- Quel est la place des associations ?
- Discussion entre les participants

MAR
25
FEVR

Sensibiliser et mobiliser les bénévoles

2h

JEU
30
AVR

Contexte

Beaucoup d'associations constatent un « déclin » de l'engagement bénévole qui peut mettre en péril l'existence de l'association, mais le bénévolat évolue. Recruter des bénévoles nécessite de l'anticipation et d'y consacrer du temps et de la discussion.

Objectifs

- Connaître les dernières évolutions du cadre juridique et des dispositifs de soutien au bénévolat
- Mettre en place une stratégie de recrutement des bénévoles propre à votre structure et ses besoins et connaître les outils à mobiliser
- Discussion entre les participants

Programme

- Diagnostic des « contreparties » au bénévolat apportées dans votre structure
- Le cadre d'exercice du bénévolat
 - Les responsabilités des dirigeants
 - Le remboursement des frais et contreparties financières légales
 - Les dispositifs de soutien au bénévolat (congés, formation...)
 - La valorisation comptable du bénévolat
- Présentation d'outils concrets, issus de la pratique associative, pour mobiliser, accueillir accompagner et fidéliser les bénévoles

Intervenant

CDOS 72

Lieu

Maison Départementale des Sports
29 boulevard Saint-Michel
72000 Le Mans

03. E-learning

Organiser son assemblée générale

à partir
de
SEPT

Contexte

L'assemblée générale est un moment fort de la vie du club. Au-delà des aspects légaux et démocratiques, c'est un temps qui permet de rassembler les adhérents, de mobiliser les bonnes volontés. Elle doit se dérouler selon un ordonnancement prévu et des règles précises.

Objectifs

Disposer des éléments nécessaires pour préparer et conduire efficacement et dans les règles une assemblée générale.

Programme

- Préparation de l'assemblée générale
- Déroulement de l'assemblée générale
- Après assemblée générale

04. Pack Form'Asso « À la Carte »

Les formations peuvent être organisées à la demande des Comités Départementaux, des clubs ou des collectivités territoriales. Les formateurs se déplacent selon les modalités (dates, heures, et thèmes) choisies par l'association ou la collectivité.

Le CDOS de la Sarthe récompense votre fidélité !

Pour 3 formations réalisées par une association, la formation de votre choix est offerte ! Vous faites plus de 4 inscriptions (modules de formations/RDV thématique) dans l'année, l'offre est cumulable ! Demandez une nouvelle fiche de fidélité au CDOS Sarthe.

COMMENT PROCÉDER ?

Faites tamponner cette page par chaque stagiaire suivant une formation organisée par le CDOS de la Sarthe.

3 tampons = 1 formation offerte

1 2 3

Club :

Stagiaire :

Module :

Date :

Tampon du CDOS 72

1 2 3

Club :

Stagiaire :

Module :

Date :

Tampon du CDOS 72

1 2 3

Club :

Stagiaire :

Module :

Date :

Tampon du CDOS 72

OFFERTE

Club :

Stagiaire :

Module :

Date :

Tampon du CDOS 72

Cette page peut être photocopiée.

! Attention : les formations réalisées ne doivent pas être identiques. Elles peuvent être suivies par le même stagiaire ou par des stagiaires différents. Toutes les formations suivies doivent être choisies dans le catalogue « Formations 2020 » et avoir lieu en 2020.

Tarifs

	RDV thématique	Demi-journée	Journée
Association sportive membre d'un comité départemental adhérent au CDOS	Gratuit	20 euros / personne	35 euros / personne
Autre association	5 euros / personne	25 euros / personne	40 euros / personne
Formation BasiCompta®		30 euros / association	
PSC 1 - Recyclage adhérent		25 euros / personne	40 euros / personne
PSC 1 - Recyclage non adhérent		30 euros / association	50 euros / personne
E-learning	En cours d'élaboration		

Pour plus d'informations

Comité Départemental Olympique et Sportif de la Sarthe

Maison Départementale des Sports
29 boulevard Saint Michel
72000 LE MANS

02 52 19 21 10
sarthe@franceolympique.com

sarthe.franceolympique.com

Ils nous soutiennent

