



CDOS
DRÔME

FORMATIONS

1^{er} semestre 2016

Responsables, bénévoles, salariés du sport drômois

⇒ INFORMATIQUE

⇒ PREMIERS SECOURS

⇒ FINANCEMENT DES ASSOCIATIONS

⇒ BURN OUT DU SPORTIF



BÂTIR ENSEMBLE

LE SPORT DE DEMAIN

DANS NOTRE

TERRITOIRE DROMOIS

Comité Départemental Olympique et Sportif de la Drôme
Maison des Bénévoles du Sport Drôme Ardèche
71 rue Latécoère 26000 VALENCE
T él. : 04 75 75 47 50 - cdos26@mbsport.fr
drome.franceolympique.com



Rhône-Alpes Région

FORMATIONS ET CONFERENCES

1^{er} semestre 2016

FORMATIONS INFORMATIQUES			
INTITULE	DESCRIPTIF –CONTENU	DATES	HORAIRES
WORD Débutant	<ul style="list-style-type: none"> • Prise en main • Gérer et sauvegarder un document • Mettre en forme le texte 	Lundi 29 février 2016	18h30 - 20h30 Coût : 15 €
WORD 2	<ul style="list-style-type: none"> • Insérer des tableaux, des graphiques et des images • Savoir créer des formulaires, publipostages 	Lundi 14 mars 2016	18h30 - 20h30 Coût : 15 €
EXCEL Niveau 4	<ul style="list-style-type: none"> • Découverte et utilisation des tableaux croisés dynamiques (création de synthèse à partir d'une base de données) • Mise en place de formule conditionnelle (Si) • Mise en place des fonctions mise en forme conditionnelle (formater une cellule avec une condition) 	Mardi 8 mars 2016	18h30 - 20h30 Coût : 15 €
EXCEL Niveau 5	<ul style="list-style-type: none"> • Rappel Niveau 4 • Formation plus poussée sur les tableaux dynamiques croisés 	Mardi 22 mars 2016	18h30 - 20h30 Coût : 15 €
POWER POINT	<ul style="list-style-type: none"> • Prise en main • Savoir manipuler des textes, images, objets • Mise en forme de diaporama • Animer son diaporama • Imprimer son diaporama 	Samedi 2 avril 2016	9h00 - 12h00 Coût : 25 €

FORMATIONS PREMIERS SECOURS			
INTITULE	DESCRIPTIF	DATES	HORAIRES
FORMATION INITIALE PREMIERS SECOURS Niveau 1	«Prévention et secours civiques de niveau 1» : faire acquérir à toute personne les compétences nécessaires à l'exécution d'une action citoyenne d'assistance en réalisant les gestes élémentaires de secours , conformément aux dispositions en vigueur.	Samedi 2 avril 2016	9h00 à 17h00 Coût : 60 €
RECYCLAGE PREMIERS SECOURS	Révision des gestes élémentaires de secours , conformément aux dispositions en vigueur afin d'apporter assistance à personne en danger.	Samedi 16 avril 2016	8h30 - 12h00 Coût : 35 €

TOUTES NOS FORMATIONS SONT ASSUREES PAR DES PROFESSIONNELS.

Nos dates et tarifs sont donnés à titre indicatif.

Le CDOS Drôme se donne le droit d'effectuer toute modification et de reporter le cas échéant une formation si les conditions ne sont pas remplies.

FORMATIONS			
INTITULE	DESCRIPTIF—CONTENU	DATES	HORAIRES
DEMARCHER DES PARTENAIRES PRIVES	<ul style="list-style-type: none"> • Identifier les besoins de l'association • Savoir identifier les Partenaires privés à démarcher en fonction de ses besoins • Démarcher les Partenaires privés : quels types de document à créer, comment faire ? 	Samedi 26 mars 2016	9h00 - 12h00

CONFERENCES			
INTITULE	DESCRIPTIF—CONTENU	DATES	HORAIRES
FINANCEMENT DES ASSOCIATIONS	<ul style="list-style-type: none"> • Tour d'horizon de différentes formes de ressources financières privées et publiques possibles et leurs définitions • Modalités de mises en place • Fiscalité qui en incombe 	Mardi 9 février 2016	18h30 -21h30
BURN OUT DU SPORTIF	Présentation de l'état des lieux des connaissances scientifiques actuelles sur le burnout sportif afin de proposer des stratégies pouvant être mises en place pour prévenir/diminuer le niveau de burnout chez les athlètes	Mardi 15 mars 2016	18h30 -21h00

TOUTES NOS FORMATIONS SONT ASSUREES PAR DES PROFESSIONNELS.

Nos dates et tarifs sont donnés à titre indicatif.

Le CDOS Drôme se donne le droit d'effectuer toute modification et de reporter le cas échéant une formation si les conditions ne sont pas remplies.

FORMATIONS A LA DEMANDE

INTITULE	DESCRIPTIF	DATES	HORAIRES
PROJET ASSOCIATIF	<p>Le projet associatif est devenu un élément incontournable de toute association pour se structurer, se développer mais il devient également un document indispensable afin d'appuyer ses actions auprès des financeurs (Etat, collectivités territoriales, Partenaires privés).</p> <p>Le CDOS Drôme vous accompagnera dans sa mise en place et sa rédaction.</p>	Sur rendez-vous	
FORMATIONS A LA DEMANDE	<p>Le CDOS Drôme peut assurer des formations de base à l'informatique ou mettre en place des formations spécifiques à la demande (ex : PSC 1 - pour un groupe, informatique...)</p>	Sur demande	

TOUTES NOS FORMATIONS SONT ASSUREES PAR DES PROFESSIONNELS.

Nos dates et tarifs sont donnés à titre indicatif.

Le CDOS Drôme se donne le droit d'effectuer toute modification et de reporter le cas échéant une formation si les conditions ne sont pas remplies.

Word niveau 1

OBJECTIF

Découverte du logiciel de traitement de texte « Word ».

PROGRAMME

- Prise en main du logiciel
- Gérer et sauvegarder un document
- Mettre en forme du texte

DATE	HORAIRE	LIEU
Lundi 29 février 2016	18H30 à 20H30	Maison des Bénévoles du Sport Drôme Ardèche 71 rue Latécoère 26000 VALENCE
POUR QUI ?		COÛT FRAIS ADMINISTRATIFS
Pré-requis obligatoire : maîtrise de l'ordinateur et sa manipulation (souris)		15 €

INTERVENANT

Société VTM

MODALITES D'INSCRIPTION

L'inscription sera enregistrée sous réserve que le stagiaire est fourni :

- Le bulletin d'inscription
- Le chèque de participation. En cas d'absence à la formation, il ne sera pas restitué.

Le stage est limité à 12 personnes. Il peut être reporté en cas du faible nombre d'inscrits.

La date limite d'inscription est fixée au **Lundi 15 février 2016**.

MODALITES TECHNIQUES

Prêt de matériel possible. Cependant, il est conseillé de venir avec son propre matériel (ordinateur portable) possédant une version de Word

TOUT DOSSIER INCOMPLET NE SERA PAS PRIS EN COMPTE.

Word niveau 2

OBJECTIF

Découverte du logiciel de traitement de texte « Word ».

PROGRAMME

- Gérer des documents longs,
- Insérer des tableaux, des graphiques et des images
- Savoir créer des formulaires, publipostages

DATE	HORAIRE	LIEU
Lundi 14 mars 2016	18H30 à 20H30	Maison des Bénévoles du Sport Drôme Ardèche 71 rue Latécoère 26000 VALENCE
POUR QUI ?		COÛT FRAIS ADMINISTRATIFS
Pré-requis obligatoires : maîtrise de l'outil informatique, avoir suivi le niveau 1, savoir saisir du texte		15 €

INTERVENANT

Société VTM

MODALITES D'INSCRIPTION

L'inscription sera enregistrée sous réserve que le stagiaire est fourni :

- Le bulletin d'inscription
- Le chèque de participation. En cas d'absence à la formation, il ne sera pas restitué.

Le stage est limité à 12 personnes. Il peut être reporté en cas du faible nombre d'inscrits.

La date limite d'inscription est fixée au **lundi 29 février 2016**.

MODALITES TECHNIQUES

Prêt de matériel possible. Cependant, il est conseillé de venir avec son propre matériel (ordinateur portable) possédant une version de Word

TOUT DOSSIER INCOMPLET NE SERA PAS PRIS EN COMPTE.

EXCEL niveau 4

OBJECTIF

Utiliser les fonctions et formules avancées afin de gagner du temps dans l'exploitation de vos données associatives.

PROGRAMME

- Découverte et utilisation des tableaux croisés dynamiques (création de synthèse à partir d'une base de données).
- Mise en place de formule conditionnelle (Si)
- Mise en place des fonctions mise en forme conditionnelle (formater une cellule avec une condition)

DATE	HORAIRE	LIEU
Mardi 8 mars 2016	18H30 à 20H30	Maison des Bénévoles du Sport Drôme Ardèche 71 rue Latécoère 26000 VALENCE
POUR QUI ?		COÛT FRAIS ADMINISTRATIFS
Personne ayant suivi le niveau 3 en 2015 Maîtrise de la création de tableau et des formules simples et formules statistiques (nb, somme.si...)		15 €

INTERVENANT

Société VTM

MODALITES D'INSCRIPTION

L'inscription sera enregistrée sous réserve que le stagiaire est fourni :

- Le bulletin d'inscription
- Le chèque de participation. En cas d'absence à la formation, il ne sera pas restitué.

Le stage est limité à 12 personnes. Il peut être reporté en cas du faible nombre d'inscrits.

La date limite d'inscription est fixée au **mardi 16 février 2016**.

MODALITES TECHNIQUES

Prêt de matériel possible. Cependant, il est conseillé de venir avec son propre matériel (ordinateur portable) possédant une version Excel.

TOUT DOSSIER INCOMPLET NE SERA PAS PRIS EN COMPTE.

EXCEL niveau 5

OBJECTIF

Utiliser les fonctions et formules avancées afin de gagner du temps dans l'exploitation de vos données associatives.

PROGRAMME

- Rappel Niveau 4
- Formation sur les tableaux dynamiques croisés plus poussée

DATE	HORAIRE	LIEU
Mardi 22 mars 2016	18H30 à 20H30	Maison des Bénévoles du Sport Drôme Ardèche 71 rue Latécoère 26000 VALENCE
POUR QUI ?		COÛT FRAIS ADMINISTRATIFS
Personne ayant suivi le niveau 4 en 2015 ou 2016 Maîtrise de la création de tableau et des formules simples et formules statistiques (nb, somme.si...)		15 €

INTERVENANT

Société VTM

MODALITES D'INSCRIPTION

L'inscription sera enregistrée sous réserve que le stagiaire est fourni :

- Le bulletin d'inscription
- Le chèque de participation. En cas d'absence à la formation, il ne sera pas restitué.

Le stage est limité à 12 personnes. Il peut être reporté en cas du faible nombre d'inscrits.

La date limite d'inscription est fixée au **mardi 8 mars 2016**.

MODALITES TECHNIQUES

Prêt de matériel possible. Cependant, il est conseillé de venir avec son propre matériel (ordinateur portable) possédant une version Excel.

TOUT DOSSIER INCOMPLET NE SERA PAS PRIS EN COMPTE.

POWERPOINT

OBJECTIF

Découverte du logiciel « Powerpoint » afin de réaliser des présentations dynamiques et performantes lors d'Assemblées générales, réunions, conférences,...

PROGRAMME

- Présentation de PowerPoint
- Gérer les documents
- Concevoir des diapositives
- Projeter un diaporama
- Définir l'impression d'un diaporama

DATE	HORAIRE	LIEU
Samedi 2 avril 2016	9H00 - 12H00	Maison des Bénévoles du Sport Drôme Ardèche 71 rue Latécoère 26000 VALENCE
POUR QUI ?		COÛT FRAIS ADMINISTRATIFS
Pré-requis obligatoire : maîtrise de l'outil informatique		25 €

INTERVENANT

Société VTM

MODALITES D'INSCRIPTION

L'inscription sera enregistrée sous réserve que le stagiaire est fourni :

- Le bulletin d'inscription
- Le chèque de participation. En cas d'absence à la formation, il ne sera pas restitué.

Le stage est limité à 12 personnes. Il peut être reporté en cas du faible nombre d'inscrits.
La date limite d'inscription est fixée au **samedi 19 mars 2016**.

MODALITES TECHNIQUES

Prêt de matériel possible. Cependant, il est conseillé de venir avec son propre matériel (ordinateur portable) possédant une version de powerpoint

TOUT DOSSIER INCOMPLET NE SERA PAS PRIS EN COMPTE.

Prévention et secours civiques 1

Formation initiale

OBJECTIF

«Prévention et secours civiques de niveau 1» a pour objectif de **faire acquérir à toute personne les compétences nécessaires à l'exécution d'une action citoyenne d'assistance à personne en réalisant les gestes élémentaires de secours**, conformément aux dispositions en vigueur.

PROGRAMME

- Protection de la victime
- Alerter les secours adaptés
- Étouffement de la victime
- Saignement abondant et apprentissage des points de compression
- La victime est inconsciente
- Absence de respiration
- Les malaises chez la victime
- Traumatisme dû à l'accident (brûlures, plaies ouvertes, fractures, etc....)

DATE	HORAIRE	LIEU
Samedi 2 avril 2016	9h00/12h30 et 13h30/17h00	Maison des Bénévoles du Sport Drôme Ardèche 71 rue Latécoère 26000 VALENCE
POUR QUI ?		TARIF
Dirigeants de clubs, responsables projet associatif, cadres techniques, entraîneurs, animateurs sportifs, bénévoles, sportifs,...		60 €

INTERVENANT

Union Départementale des Sapeurs Pompiers de la Drôme

MODALITES D'INSCRIPTION

L'inscription sera enregistrée sous réserve que le stagiaire est fourni :

- Le bulletin d'inscription
- Le chèque de participation. En cas d'absence à la formation, il ne sera pas restitué.

Le stage est limité à 10 personnes. Il peut être reporté en cas du faible nombre d'inscrits.

La date limite d'inscription est fixée au samedi 19 mars 2016.

Possibilité de déjeuner sur place avec repas tiré du sac (micro-onde et point d'eau à disposition)

TOUT DOSSIER INCOMPLET NE SERA PAS PRIS EN COMPTE.

Prévention et secours civiques 1 Recyclage

OBJECTIF

Révision des gestes élémentaires de secours, conformément aux dispositions en vigueur afin d'apporter assistance à une personne en danger.

PROGRAMME

- Protection de la victime
- Alerter les secours adaptés
- Étouffement de la victime
- Saignement abondant et apprentissage des points de compression
- La victime est inconsciente
- Absence de respiration
- Les malaises chez la victime
- Traumatisme dû à l'accident (brûlures, plaies ouvertes, fractures, etc....)

DATE	HORAIRE	LIEU
Samedi 16 avril 2016	8h30 à 12h00	Maison des Bénévoles du Sport Drôme Ardèche 71 rue Latécoère 26000 VALENCE
POUR QUI ?		TARIF
Dirigeants de clubs, responsables projet associatif, cadres techniques, entraîneurs, animateurs sportifs, bénévoles, sportifs... possédant déjà un diplôme PSC 1		35 €

INTERVENANT

Union Départementale des Sapeurs Pompiers de la Drôme

MODALITES D'INSCRIPTION

L'inscription sera enregistrée sous réserve que le stagiaire est fourni :

- Le bulletin d'inscription
- Le chèque de participation. En cas d'absence à la formation, il ne sera pas restitué.

Le stage est limité à 10 personnes. Il peut être reporté en cas du faible nombre d'inscrits.

La date limite d'inscription est fixée au samedi 2 avril 2016.

TOUT DOSSIER INCOMPLET NE SERA PAS PRIS EN COMPTE.

Les ressources de financement des associations

OBJECTIF

L'objectif de la Conférence est de présenter les différentes sources de financements possibles pour les associations : partenaires, mécénats, subventions municipales, départementales, fonds européens,...

PROGRAMME

- Tour d'horizon des différentes formes de ressources financières privées et publiques possibles et leurs définitions
- Modalités de mises en place
- Fiscalité qui en incombe

DATE	HORAIRE	LIEU
Mardi 9 février 2016	18h30/21H00	Maison des Bénévoles du Sport Drôme Ardèche 71 rue Latécoère 26000 VALENCE
POUR QUI ?		TARIF
Dirigeants de clubs, responsables projet associatifs, entraîneurs, animateurs sportifs, bénévoles		GRATUIT

INTERVENANTS

Philippe THEBAUD, MAIF

Karim OUMEDDOUR, Conseiller départemental de la Drôme chargé des sports, Adjoint aux sports et à la jeunesse de Montélimar, Vice-président de l'Association Nationale des Elus en charge des Sports

Renaud POUTOT, Adjoint aux sports, Ville de Valence

Jean-Claude BRUNOT, Direction Départementale de la Cohésion Sociale de la Drôme

MODALITES D'INSCRIPTION

L'inscription sera enregistrée sous réserve que le stagiaire est fourni :

- Le bulletin d'inscription à adresser au CDOS Drôme

Démarcher des Partenaires privés

OBJECTIF

Afin de pérenniser le bon fonctionnement de leurs clubs, les associations se tournent de plus en plus vers les partenaires privés.

L'objectif est d'acquérir les connaissances de base pour démarcher les partenaires privés.

PROGRAMME

- Identifier les besoins de l'association
- Savoir identifier les Partenaires privés à démarcher en fonction de ses besoins
- Démarcher les Partenaires privés : quels types de document à créer, comment faire ?

DATE	HORAIRE	LIEU
Samedi 26 mars 2016	9h00 - 12h00	Maison des Bénévoles du Sport Drôme Ardèche 71 rue Latécoère 26000 VALENCE
POUR QUI ?		TARIF
Responsables, bénévoles, salariés d'associations sportives		Gratuit Chèque de caution de 30€, restitué à l'issue de la formation réalisée

MODALITES D'INSCRIPTION

L'inscription sera enregistrée sous réserve que le stagiaire est fourni :

- Le bulletin d'inscription à adresser au CDOS Drôme
- Le chèque de caution. En cas d'absence à la formation, il ne sera pas restitué.

TOUT DOSSIER INCOMPLET NE SERA PAS PRIS EN COMPTE

Le Burn-out chez le sportif, Stratégies de prévention et technique de préparation mentale

OBJECTIF

La présentation se propose de faire l'état des lieux des connaissances scientifiques actuelles sur le burn-out sportif afin de proposer des stratégies pouvant être mises en place pour prévenir/diminuer le niveau de burn-out chez les athlètes

CONTENU

- Apport d'éléments théoriques sur l'évolution typique du burn-out chez les jeunes athlètes
- Présentation d'un modèle intégratif et explicatif du burn-out sportif
- Au regard des éléments présentés, un outil récent de mesure du burnout sportif, ainsi que les stratégies pouvant être mises en place pour prévenir/diminuer le niveau de burnout chez les athlètes seront proposés.

DATE	HORAIRE	LIEU
Mardi 15 mars 2016	18h45/21h00	Maison des Bénévoles du Sport Drôme Ardèche
POUR QUI ?		TARIF
Entraîneurs, animateurs sportifs, cadres techniques, bénévoles, sportifs, dirigeants de clubs, ...		GRATUIT

INTERVENANT

Sandrine ISOARD GAUTHEUR

Maître de Conférence

Docteure en Sciences et Techniques des Activités Physiques et Sportives

D.U. en psychologie du sport : évaluation, prévention, et promotion de la santé

MODALITES D'INSCRIPTION

L'inscription sera enregistrée sous réserve que le stagiaire est fourni :

- Le bulletin d'inscription à adresser au CDOS Drôme

Date limite d'inscription : Lundi 29 février 2016

TOUT DOSSIER INCOMPLET NE SERA PAS PRIS EN COMPTE

FORMATION A LA DEMANDE

OBJECTIF

Les horaires, les lieux de formations ne vous conviennent pas ? Vous souhaitez que d'autres thématiques soient abordées ?
Le CDOS Drôme étudie toutes les demandes spécifiques des Comités et des Associations sportives Drômoises.
L'objectif est d'offrir aux acteurs du mouvement sportif une aide personnalisée en terme de formations basiques

QUELQUES EXEMPLES DE FORMATIONS A LA DEMANDE

- Découverte de l'informatique,
- Découverte de Word, Excel
- Premiers pas sur Internet,
- Initiation Facebook
- Premiers secours (sous réserve d'un minima de 7 personnes)

POUR QUI ?	LIEU DE FORMATION	TARIF
Tous les publics du mouvement sportif drômois	Maison des Bénévoles du Sport Drôme Ardèche 71 rue Latécoère 26000 VALENCE Le CDOS Drôme étudie toute demande décentralisée	En fonction du type de formation souhaitée

MODALITES D'INSCRIPTION

N'hésitez pas à contactez le CDOS Drôme : 04 75 75 47 50 - cdos26@mbsport.fr

Fiche d'inscription formations et conférences



Choix	FORMATIONS INFORMATIQUES	DATES
	WORD 1	Lundi 29 février
	WORD 2	Lundi 14 mars
	EXCEL Niveau 4	Mardi 8 mars
	EXCEL Niveau 5	Mardi 22 mars
	POWERPOINT	Samedi 2 avril

1er Semestre 2016

Choix	FORMATIONS PREMIERS SECOURS	DATES
	FORMATION INITIALE PREMIERS SECOURS Niveau 1	Samedi 2 avril 2016
	RECYCLAGE PREMIERS SECOURS	Samedi 16 avril 2016

Choix	FORMATIONS	DATES
	DEMARCHER DES PARTENAIRES PRIVES	Samedi 26 mars 2016

Choix	CONFERENCES	DATES
	RESSOURCES FINANCIERES DES ASSOCIATIONS SPORTIVES	Mardi 9 Février 2016
	BURN-OUT DU SPORTIF	Mardi 15 mars 2016

Choix	FORMATIONS A LA DEMANDE	DATES
	PROJET ASSOCIATIF	Sur RDV

Nom :

Prénom :

Date de naissance :

Adresse complète :

Téléphone :

Email :

Association :

MODALITÉS D'INSCRIPTIONS

⇒ Votre bulletin d'inscription

⇒ Chèque de caution de 30 € pour les formations gratuites

⇒ OU de votre règlement par chèque

Chèque libellé à l'ordre du CDOS Drôme

DERNIER DÉLAI D'INSCRIPTION :

Deux semaines avant la date de la formation

TOUT DOSSIER INCOMPLET NE SERA PAS PRIS EN COMPTE

TOUTES NOS FORMATIONS et CONFERENCES SONT ASSUREES PAR DES PROFESSIONNELS

Nos dates et tarifs sont donnés à titre indicatif.
Le CDOS Drôme se donne le droit d'effectuer toute modification et de reporter le cas échéant une formation si les conditions ne sont pas remplies.

Bulletin téléchargeable sur
le site du CDOS Drôme

Comité Départemental Olympique et Sportif de la Drôme

Maison des Bénévoles du Sport Drôme Ardèche

71 rue Latécoère 26000 VALENCE



Représentant officiel du CNOSF

LES ACTIONS DU CDOS DRÔME

- ▶ Défendre les valeurs de l'olympisme
- ▶ Promouvoir la pratique sportive pour la santé
- ▶ Lutter contre la violence
- ▶ Lutter contre le dopage
- ▶ Prévenir les conduites à risques
- ▶ Soutenir et accompagner les sportifs de Haut Niveau départementaux "Club Drôme"
- ▶ Mettre en valeur le Sport Drômois avec la soirée des récompenses aux bénévoles et sportifs drômois
- ▶ Développer le réseau de dirigeants et d'éducateurs des clubs sportifs du département
- ▶ Proposer des formations en direction du mouvement sportif afin d'aider les responsables, bénévoles et salariés associatifs

Nous contacter

Maison des Bénévoles du Sport Drôme Ardèche 71 rue Latécoère
26000 VALENCE

Tel : 04 75 75 47 50 - Courriel : cdos26@mbsport.fr

Site : <http://drome.franceolympique.com>

Rejoignez-nous sur



RETROUVER TOUTE

L'ACTUALITE DU

MOUVEMENT SPORTIF

DROMOIS

SUR NOTRE SITE INTERNET

BÂTIR ENSEMBLE LE SPORT DE DEMAIN DANS NOTRE TERRITOIRE DRÔMOIS



RhôneAlpes Région

