

FÉDÉRATION
FRANÇAISE
D'ÉTUDES ET
DE SPORTS
SOUS-MARINS



MODULE DE FORMATION OPTIONNEL
SPORT SANTÉ
POUR LES ACTIVITÉS SUBAQUATIQUES

FFESSM



Le module de formation « Sport Santé » de la FFESSM s'adresse aux moniteurs et entraîneurs de nos activités subaquatiques, dans le contexte de l'Activité Physique Adaptée (APA) du Sport Santé, suite à son entrée en vigueur par l'instruction du 3 mars 2017 en application du décret du 30 décembre 2016. Ce module est optionnel.

Il est rédigé en fonction du cahier des charges définis par le CNOSF et répond au besoin de former des cadres pour la mise en œuvre du projet de développement « sport santé » de la FFESSM organisé en deux programmes à savoir :

- Un programme de niveau 1 intitulé «Palmer vers son bien-être» qui vise un public éloigné des pratiques sportives et en baisse d'autonomie, sans limitation fonctionnelle. Ce programme a vocation de permettre la mise en place d'actions de prévention primaire pour «une pratique régulière, adaptée, sécurisée et progressive d'APS de loisir».
- Un programme de niveau 2 intitulé «Palmer vers sa santé» qui vise un public atteint d'affections chroniques de longue durée (*patients en ALD*). Ce programme a vocation de permettre la mise en place d'actions dans le cadre de l'activité physique adaptée pour un public présentant une minime limitation fonctionnelle et nécessitant une supervision médicale avec mise en place de précautions particulières.

Le contexte dans lequel s'inscrit ce module de formation complémentaire délivré par une fédération sportive agréée doit répondre aux compétences précisées dans le décret du 30 décembre 2016. La liste des certifications fédérales, reconnues comme pouvant encadrer l'APS fédérale sur prescription médicale, est fixée par arrêté conjoint des Ministères chargés des sports et de la santé, sur proposition du Comité national olympique et sportif français.

1 — Quel public FFESSM

Ce module de formation est une certification complémentaire dite « Sport Santé » à destination de nos encadrants à minima titulaires d'un diplôme fédéral de moniteur du 1er degré dans le champ du loisir (*Moniteur de plongée dit MF1*) ou dans le champ du sport compétition dans les différentes disciplines du champ délégataire de la fédération (*Moniteur-entraîneur dit MEF1*).

2 — Quelles disciplines FFESSM

Toutes nos disciplines subaquatiques sportives et culturelles sont concernées, qu'elles se pratiquent en piscine ou en eau libre (*mer, lac et rivière*), en individuel ou par équipe :

- Plongée en scaphandre (bouteille) : technique, exploration, plongée sportive en piscine, orientation, photo et vidéo, archéologie, biologie
- Plongée libre : apnée, hockey subaquatique, pêche et tir sur cible
- Nage avec accessoires : nage avec palmes, nage avec flotteur

Concernant le « sport sur ordonnance », suite à la réunion de concertation FFESSM du 13 janvier 2018, validée par le comité directeur national FFESSM des 9 et 10 février 2018, l'action sera plus particulièrement orientée sur la pratique de l'apnée en piscine et en fosse de plongée, du «Fit' palmes» (*nage avec palmes*) en piscine ou en milieu naturel, de la randonnée subaquatique (*palmes, masque et tuba*) et de la plongée en scaphandre en milieu naturel selon les conditions du moment.



3 — Prérequis préalable à la formation

Être à minima titulaire :

- PSC1 et RIFA (réaction d'intervention face à un accident) de la discipline subaquatique pratiquée
- Diplôme fédéral de moniteur 1er degré ou de moniteur-entraîneur 1^{er} degré

Être à jour (en cours de validité) :

- Licence fédérale
- Certificat médical CACI

4 — Objectifs de la formation

Les objectifs médicaux du module de formation APA du Sport Santé ont été analysés lors de la réunion spécifique de la commission médicale nationale FFESSM du 19 mai 2018, en fonction des 7 compétences définies par le CNOSF. Les sept compétences requises sont précisées dans l'annexe 11-7-1 du décret interministériel du 30 décembre 2016. Les compétences ont été ensuite déclinées en 4 blocs tel que prévu dans le cahier des charges par la commission médicale du CNOSF, formation « Sport sur prescription médicale » :

Bloc 1 – Compétences 1 et 2 : « Assurer l'éducation pour la santé et évaluer la situation initiale du pratiquant ».

Bloc 2 – Compétences 3, 4 et 5 : « Concevoir, planifier, mettre en œuvre et évaluer un programme d'APS ».

Bloc 3 – Compétence 6 : « Savoir réagir face à un accident au cours de la pratique ».

Bloc 4 – Compétence 7 : « Connaître les caractéristiques très générales des principales pathologies chroniques ».

5 — Temps de formation

Selon le cahier des charges du CNOSF, le temps minimum nécessaire est évalué à 32 heures de formation. Nos disciplines s'organisant en environnement spécifique et/ou particulier, la partie sécurité premiers secours est majorée (Bloc 3 – U7) ; ce qui porte le temps de formation « Sport sur Ordonnance » FFESSM à un **total de 35 heures**.

Répartition des 35 heures (30h de théorie + 5h de pratique)

Bloc 1 – 10 heures

Bloc 2 – 11 heures (dont 5 h pratique)

Bloc 3 – 8 heures (correspond au temps de formation au RIFA – cf. prérequis imposé avant l'entrée en formation)

Bloc 4 – 6 heures

Deux niveaux possibles en référence au projet de développement « Sport Santé » de la FFESSM :

Niveau 1 = « Sport Bien-Être » correspondant au programme de niveau 1 intitulé « Palmer vers son Bien-Être » avec un temps formation fixé à 17 heures (partie bloc 1 + partie bloc 2 + bloc 3).



Niveau 2 = « **Sport sur Ordonnance** », correspondant au programme de niveau 2 intitulé « Palmer vers sa Santé » avec un temps formation fixé à 35 heures (*totalité des 4 blocs*)

NB - le niveau 1 est intégré au niveau 2

NB - le ruban pédagogique et les contenus de formation des 2 niveaux sont détaillés dans l'annexe 1

6 — Modalités pédagogiques de la formation pour les activités subaquatiques

Formation théorique

La formation théorique est réalisée pour partie à distance et pour partie en présentiel :

- Formation à distance = 3 heures (*début bloc 1*), étape préalable à la formation en stage présentiel.
- Formation en présentiel = 7 heures (*suite bloc 1*) + 6 heures (*bloc 2*) + 8 heures (*bloc 3*) + 6 heures (*bloc 4*)

La formation pratique

La formation pratique = 5 heures (*bloc 2*) est organisée distinctement

Le recyclage

Le recyclage est obligatoire tous les 5 ans pour le niveau 2 « **Sport sur Ordonnance** ».

7 — Allègements de formation

Bloc 2 - Allègement total de l'U6 pour les enseignants qualifiés Handisub®

L'expertise de la FFESSM en matière de plongée pour personnes en situation de handicap est connue et reconnue par les institutions et les acteurs du champ, tant pour le handicap moteur que mental et cognitif. Cette expertise s'exerce au sein du projet Handisub®. La fédération organise des formations certificatives de cadre et des formations de formateur de formateurs spécifiques à l'accueil des publics handicapés. Elles sont accessibles à partir du niveau initiateur et déclinée en fonction du type et de la gravité du handicap. Les moniteurs titulaires du 1er niveau de qualification à savoir « Enseignant pour plongeur en situation de handicap moteur modéré » (EH1) disposent des compétences et de l'expérience pour accueillir et encadrer des personnes en situation de handicap. Être en possession de cette qualification permet de justifier d'un allègement total de l'U6 (5h de formation - partie pratique du bloc 2).

Bloc 3 - Allègement total de l'U7 pour tous les candidats acceptés en formation

Eu égard aux prérequis d'entrée en formation exigés dont la qualification dite du RIFA (*réaction d'intervention face à un accident*), tous les candidats à la formation « **Sport Bien-Être** » et « **Sport sur ordonnance** » disposent du bagage théorique, pédagogique, organisationnel et pratique pour savoir réagir face à un accident au cours de la pratique. Être en possession de cette qualification permet de justifier d'un allègement total de la formation à l'U7 du bloc 3 pour tous les candidats (*8h de formation*).



8 — Équipe pédagogique (compétences et/ou qualifications)

Les formateurs qui interviennent dans la formation sont, soit (et/ou) :

1. Médecin fédéral, médecin fédéral national, médecin en charge de la SMR,
2. Moniteur ou Moniteur-Entraîneur fédéral du 2ème degré
3. Diplômés d'État (BEES – BP – DE – DES) de plongée avec ou sans scaphandre ou de natation avec spécialité nage avec palmes
4. Conseiller Technique Sportif d'État
5. Personne qualifiée reconnue par le CNOSF et organes déconcentrés (CROS – CDOS)
6. Enseignant en Activité Physique Adaptée

Précision - les formateurs appartenant aux « catégories » 1, 2 et 3 ou intervenant lors du module pratique doivent être en possession d'un titre fédéral FFESSM à jour et être titulaires du module formation « sport santé ».

9 — Évaluation et Certification

« Sport Bien Être »

À l'issue de la formation une épreuve certificative (1 heure) est organisée à partir d'un Quizz portant sur les connaissances générales du « Sport Santé » et sur l'animation d'une séance « Sport Bien-Être ».

« Sport sur Ordonnance »

À l'issue de la formation, 2 épreuves certificatives (1 heure chacune) sont organisées à partir :

- D'un Quizz portant sur les connaissances générales du « Sport Santé » et les connaissances liées aux affections longue durée.
- D'une épreuve écrite (étude de cas pratique) à partir de laquelle le candidat devra démontrer de sa capacité de proposer soit une séance d'APA dans sa discipline soit un projet de cycle de progression sur plusieurs séances et ce, en fonction d'1 ALD précisée dans le libellé du sujet.

Précision - le jury d'évaluation et de certification est composé de membres issus de l'équipe pédagogique.

10 — Gestion des formations et délivrance des diplômes :

En cours de validation (soumis à décision du CDN des 31/05 et 1/06/2019)



— ANNEXE 1

MODULE DE FORMATION « SPORT SANTÉ » RÉFÉRENTIEL DE COMPÉTENCES ET RUBAN PÉDAGOGIQUE

Organisation des compétences par niveau de formation

- Niveau 1 = « Sport Bien-Être » : U1 + U2 + U4
- Niveau 2 = « Sport sur Ordonnance » : U1 + U2 + U3 + U4 + U5 + U6 + U8

Rappels

- Tous les candidats sont allégés de la compétence U7 (*titulaires du RIFA en lieu et place*)
- Les candidats titulaires du EH1 sont allégés de la partie pratique de la compétence U6

— RÉFÉRENTIEL DE COMPÉTENCES

Bloc 1 du CNOSEF (C1 et C2) : « Assurer l'éducation pour la santé et évaluer la situation initiale du pratiquant »

U1 = Module de formation à distance = **3 heures** de formation organisée à partir de documents relatifs à la réglementation en vigueur « Sport Santé » ; à l'environnement institutionnel (ARS, PRSSBE...) ; au parcours éducatif santé ; aux principes et enjeux du Sport Santé ; aux recommandations OMS (*sédentarité, inactivité physique...*) ; au projet de développement sport santé de la FFESSM.

U2 = Module présentiel en stage = **3 heures** de formation théorique relative aux recommandations générales pour pratique du sport santé ; aux facteurs hygiène de vie dans les sports subaquatiques ; aux actions préventives à mettre en œuvre avant toute intervention ; aux effets bénéfiques de l'APS en prévention particulièrement en direction des publics senior, jeune, femme enceinte ; aux mécanismes d'action de l'APS sur la santé ; aux bienfaits des activités subaquatiques.

U3 = Module présentiel en stage = **4 heures** de formation théorique relatives aux publics atteints de maladies chroniques dont ALD ; aux tests d'évaluation de condition physique (*équilibre, force, souplesse, cardio-respiratoire*) ; aux questionnaires de qualité de vie ; à l'évaluation de la personne pour APA (*motivations, freins, capacités*).

Bloc 2 du CNOSEF (C3, 4 et 5) : « Concevoir, planifier, mettre en œuvre et évaluer un programme d'APS »

U4 = Module présentiel en stage = **3 heures** de formation théorique relative aux bienfaits de la pratique régulière, adaptée, sécurisante et progressive ; à la conception de séance APA dans objectifs d'adhésion, de tolérance et d'autonomie ; à l'animation de séance APA en repérant problème de tolérance et de motivation.



U5 = Module présentiel en stage = **3 heures** de formation théorique relative aux transformations induites par les activités subaquatiques pour adapter geste technique, volume et l'intensité – Adaptation de la sécurité pour les différentes pathologies selon la limitation fonctionnelle – Evaluation séances au moyen d'outils adaptés aux déficits fonctionnels des patients – Réalisation bilan simple pour le prescripteur et le patient.

U6 = Module pratique à distance = **5 heures** de formation pratique relative à l'application de séances d'APA pour public avec précautions particulières (*candidats titulaires du EH1 allégés de l'U6*). Le module est organisé et validé sous l'autorité d'un formateur titulaire d'un moniteur fédéral du 2ème degré (MF2 ou MEF2) et du module de formation « Sport Santé ». Il se réalise dans une structure membre de la FFESSM dans les 6 mois suivant la validation du stage théorique. Il est recommandé que ladite structure soit en lien avec un plateau technique pluridisciplinaire (*médecin, kiné, préparateurs sportifs, éducateurs sportifs*).

Bloc 3 du CNOSF (C6) : « Savoir réagir face à un accident au cours de la pratique »

Tous les candidats sont allégés de la compétence U7 (*8 heures de formation*), la qualification RIFA validant les compétences relatives à l'évaluation des fonctions vitales ; à l'actualisation des gestes de premier secours ; à la réanimation cardio-respiratoire ; à l'oxygénothérapie ; aux procédures d'alerte ; à la prise en compte l'environnement spécifique des sports subaquatiques pour l'établissement d'un plan de secours.

Bloc 4 du CNOSF (C7) : « Connaître les caractéristiques très générales des principales pathologies chroniques »

U8 = Module présentiel en stage = **6 heures** de formation théorique relative aux groupes de pathologie avec conséquences sur l'organisme et limitations fonctionnelles ; à l'évaluation des risques et des complications de chaque pathologie chronique ; à la mesures générales de prévention pour les pathologies chroniques ; à l'incidence de la pathologie et des médicaments sur la pratique des activités subaquatiques ; à l'adaptation de la pratique en fonction de l'environnement naturel, de la capacité et de l'autonomie pratiquants ; aux règles de sécurité pour chaque personne malade ; à la détection des signes d'alerte ou d'intolérance imposant arrêt activité ; aux échanges avec le médecin prescripteur.



RUBAN PÉDAGOGIQUE

Module de formation « Sport Bien-Être »

Organisation de la formation en 2 temps (*dans l'ordre chronologique*) :

- 1 temps sous forme de formation à distance préalable au stage en présentiel : 3 heures
- 1 stage théorique en présentiel : 1 jours / 6 heures de formation + examen

Module de formation « Sport Santé »

Organisation de la formation en 3 temps (*dans l'ordre chronologique*) :

- 1 temps sous forme de formation à distance préalable au stage en présentiel : 3 heures
- 1 stage théorique en présentiel : 3 jours bloqués ou répartis sur 2 week-end / 19 heures + examen
- 1 stage pratique : 1 jour / 5 heures (*à réaliser dans les 6 mois suivant la validation du stage théorique*)

Prérequis d'entrée en formation : Niveau d'entrée MF1 plongée scaphandre avec PSC1 et RIFA (sécurité, 1 ^{er} secours)							
Unité de formation	U1	U2	U4	U3 et U5	U8	U6	U7
Organisation	Formation à distance	Stage en présentiel	Stage en présentiel	Stage en présentiel	Stage en présentiel	Pratique à distance	/
Déroulement	Avant stage en présentiel	Jour 1 (matin)	Jour 1 (après-midi)	Jour 2	Jour 3	1 journée	/
N1 : Bien-être	3h (bloc 1)	3h (bloc 1)	3h (bloc 2) Examen (1h)				/
N2 : Santé	3h (bloc 1)	3h (bloc 1)	3h (bloc 2)	4h (bloc 1) 3h (bloc 2)	6h (bloc 4) Examen (2h)	5h (bloc 2)	/
Tron commun N1 - N2	x	x	x				
Allègement total (si titulaire)						EH1 Enseignant Handisud	RIFA Pré-requis obligatoire
Recyclage tous les 5 ans pour Sport sur Ordonnance							



Référent : **Frédéric DI MEGLIO**,
 Médecin élu au sein du comité Directeur National FFESSM.