



CDOS

SAVOIE



Formation dirigeants et cadres associatifs 2023

L'une des missions essentielles du CDOS consiste à soutenir les comités départementaux et les associations sportives dans leur projet de structuration et de développement. Chaque année, un programme de formation vous est proposé. Les thèmes présentés veulent répondre aux besoins et aux attentes des acteurs de la vie sportive savoyarde, qu'ils soient bénévoles ou professionnels

Règles de fonctionnement

Les séances sont organisées prioritairement à la

Maison des Sports de la Savoie - 90, rue Henri Oreiller à Chambéry.

Afin que nous puissions vous accueillir dans les meilleures conditions, nous vous demandons de vous inscrire, au plus tard, une semaine avant la date prévue pour la session, à l'aide de la fiche à votre disposition sur le site : www.sport-savoie.fr

Les séances de formation sont assurées par des formateurs à la compétence reconnue, tous issus du milieu associatif sportif.

La mise en œuvre des séances demande un fort investissement de la part de la Commission formation du CDOSS et elle exige également une préparation approfondie de la part des formateurs, nous vous demandons donc de tenir l'engagement moral à participer à la séance que vous prenez en vous inscrivant, par respect des efforts consentis.

Sommaire des thèmes proposés :

- ~ **Sport/Santé** : Secourisme – Strappings – K Tapings
- ~ **Gestion associative** : Subventions – Appels à projets – Compte asso – Comptabilité – Législation/ responsabilités – Assurances.
- ~ **Gestion des ressources humaines** : Emploi – Management
- ~ **Outils de communication** : CANVA – PowerPoint – Wordpress
- ~ **Communication** : Partenariat – Mécénat – Événementiel
- ~ **Informatique** : WORD (2 niveaux) – EXCEL (2 niveaux)
- ~ **Santé / Bien-être** : Préparation mentale du sportif – Diététique du sportif

Les dates du 1^{er} semestre 2023, à la Maison des Sports de Chambéry

- ~ Demandes de subventions... jeudi 2 février – 18h30
- ~ PSC1..... samedi 25 février - 9h
- ~ PSC1 recyclagesamedi 4 mars – 9h
- ~ Comptabilité..... mardis 7 et 21 mars - 18h30
- ~ Préparation mentale.....jeudi 9 mars – 14h **ou** 18h30
- ~ Word 1^{er} niveau.....samedi 18 mars - 9h
- ~ CANVA.....jeudi 28 mars – 18h30
- ~ PSC1..... Samedi 1er avril – 9h
- ~ Emploi Jeudi 6 avril – 18h30
- ~ Word 2^{ème} niveau..... Samedi 29 avril – 9h
- ~ Diaporama Powerpoint.....mardi 2 mai – 18h30 **ou** vendredi 5 mai 14h-16h
- ~ Partenariat/Mécénat..... Mardi 27 avril – 18h30
- ~ PSC1..... samedi 3 juin - 9h

N.B. Les dates des séances prévues au second semestre vous seront confirmées au mois d'août. Vous pourrez, alors, vous inscrire pour cette 2^{de} période.

Sport/Santé

Incrivez vous sur sport-savoie.fr

Secourisme - PSC1

Objectif	Formation aux 1 ^{ers} secours – Validation du diplôme	
Contenu	<ul style="list-style-type: none"> ~ Programme officiel ~ Apprentissage des gestes qui sauvent ~ Apports théoriques ~ Exercices pratiques ~ Utilisation d'un défibrillateur 	<ul style="list-style-type: none"> ~ Certification délivrée par le Ministère de l'Intérieur ~ Accessible à toute personne ~ Evaluation en cours de formation avec comme critères : participer activement à la session – assimiler les éléments théoriques et pratiques de la formation.
Intervenant	Comité UFOLEP Savoie – Agréé par le Ministère de l'Intérieur	
Horaire - Dates	9h -17h30 - Samedi 25 février ou samedi 1 ^{er} avril ou samedi 3 juin 3 sessions au choix Un programme de 3 sessions sera proposé au 2^d semestre	
Lieu - Coût	Maison des sports de Chambéry – 90 rue Henri Oreiller - 50 €	

Secourisme - recyclage

Objectif	Mise à niveau dans la pratique
Contenu	Révision des gestes de secours – Le maniement du défibrillateur
Intervenant	Comité UFOLEP Savoie - Agréé par le Ministère de l'Intérieur
Horaire - Date	9h – 12 h – Samedi 4 mars
Lieu - Coût	Maison des sports de Chambéry – 90 rue Henri Oreiller - 25 €

Strappings et K Tapings

Objectif	Optimiser les soins d'urgence sur un terrain
Contenu	<p><u>Les strappings</u> Traitement des traumatismes musculo-articulaires avec contention</p> <ul style="list-style-type: none"> ~ Les effets ~ Les précautions à prendre ~ Les limites de la thérapie ~ Les méthodes ~ Travaux pratiques sur des applications  <p><u>Les K tapings</u> Traitement des douleurs musculo-articulaires légères sans limitation des mouvements</p> <ul style="list-style-type: none"> ~ Les effets ~ Les précautions à prendre ~ Les limites de la thérapie ~ Les méthodes ~ Travaux pratiques sur des applications  <p>Il est possible de suivre un seul ou les deux modules. Le préciser à l'inscription afin de prévoir le matériel de démonstration.</p>
Intervenant	Joseph Boyron Kinésithérapeute
Horaires - Date	1°) Strappings 8h30 10h30 - 2°) K.Tapings 10h30 12h30 - samedi 30 septembre – la date vous sera confirmée au 2^d semestre
Lieu - Coût	Maison des sports de Chambéry – 90 rue Henri Oreiller - Gratuit

Gestion associative

Incrivez vous sur sport-savoie.fr

Demandes de subventions – Appels à projets – Compte asso	
Objectif	Aide aux démarches administratives
Contenu	<ul style="list-style-type: none"> ~ Les principes des financements publics ~ La rédaction des dossiers ~ Les règles de fonctionnement des aides publiques ~ Mise en pratique ~ Le compte asso : Explications – Le logiciel officiel – Exercices pratiques
Intervenant	Yves Chenal – Dirigeant associatif
Horaire - Date	18h30 – 20h30 - Jeudi 2 février
Lieu - Coût	Maison des sports de Chambéry – 90 rue Henri Oreiller - Gratuit

La comptabilité d'une association	
Objectif	Apporter des compétences comptables aux dirigeants associatifs
Contenu	Utiliser la comptabilité comme outil de pilotage de son projet associatif <ul style="list-style-type: none"> · Comprendre les règles de la comptabilité · Rassurer les dirigeants associatifs · la boîte à outils COMPTA ~ Méthodes d'animation : apport théoriques, mise en pratique, utilisation et diffusion d'outils
Intervenantes	Coralie Boucher – Comptable professionnelle en milieu associatif et Pauline Begrand chargée de mission « vie associative »
Horaire - Date	18h30 – 20h30 – mardis 7 et 21 mars 2 séances indissociables
Lieu - Coût	Maison des sports de Chambéry – 90 rue Henri Oreiller - Gratuit
N.B. La participation à ces séances nécessite l'utilisation d'un ordinateur ou d'un téléphone .Si vous ne possédez pas de portable, le CDOSS peut mettre à votre disposition un ordinateur PC, faire la demande à l'inscription.	

Législation – Responsabilités – Assurances	
Objectif	Gérer son association en toute quiétude
Contenu	<ul style="list-style-type: none"> ~ Les risques de responsabilité civile ou pénale des associations sportives, des comités et de leurs dirigeants ~ Les conséquences civiles et pénales en cas de manquement aux obligations légales et réglementaires ~ La protection des dirigeants et des cadres techniques <p style="text-align: center;">-----</p> <ul style="list-style-type: none"> ~ Les obligations assurantielles des dirigeants et des cadres ~ Les obligations assurantielles des adhérents ~ Le traitement des sinistres ~ La prévention ~ Comment déchiffrer une police d'assurance
Intervenants	Maître Cataldi Avocat - Fabienne Exertier Responsable du Service assurance de la FOL
Horaire – Date	18h30 – 21h – jeudi 9 novembre la date vous sera confirmée au 2^d semestre
Lieu – Coût	Maison des sports de Chambéry – 90 rue Henri Oreiller - Gratuit

Gestion des ressources humaines

Incrivez vous sur sport-savoie.fr

L'Emploi	
Objectif	Faciliter la tâche de l'employeur
Contenu	<ul style="list-style-type: none"> ~ L'étude des besoins : court – moyen – long terme ~ CDD - CDI ~ Les organismes d'aide et de médiation ~ Les démarches administratives ~ Les obligations de l'employeur
Intervenant	Yves Chenal – Dirigeant associatif
Horaire - Date	18h30 – 20h30 – jeudi 6 avril
Lieu - Coût	Maison des sports de Chambéry – 90 rue Henri Oreiller - Gratuit

Animer une association	
Objectif	Pour un développement harmonieux de l'association
Contenu	<ul style="list-style-type: none"> ~ Faciliter la gestion et l'animation de son association par l'utilisation de bonnes pratiques et d'outils adaptés. ~ Le positionnement de l' élu associatif ~ Motiver et fidéliser les ressources humaines bénévoles et professionnelles ~ La gestion des conflits ~ L'analyse critique de nos propres fonctionnements permettra d'élaborer ou de retenir, ensemble, des solutions optimales.
Intervenant	Yves Chenal – Dirigeant associatif
Horaire - Date	18h30 – 20h30 – jeudi 5 octobre la date vous sera confirmée au 2^d semestre
Lieu - Coût	Maison des sports de Chambéry – 90 rue Henri Oreiller - Gratuit

Communication

– les outils

Incrivez vous sur
sport-savoie.fr

WordPress	
Objectif	Pour une utilisation associative
Contenu	WordPress est un outil permettant de publier et de gérer des contenus sur Internet. Il permet de créer et d'administrer votre site Internet. WordPress allie simplicité et convivialité. Sans connaître aucun code, vous pouvez créer des pages Web à partir d'une interface conviviale.
Intervenant	Dominique Jean – Dirigeant associatif
Horaire - Date	18h30 – 20h30 – Mardi 10 octobre la date vous sera confirmée au 2^d semestre
Lieu - Coût	Maison des sports de Chambéry – 90 rue Henri Oreiller - Gratuit
N.B. La participation à cette séance nécessite l'utilisation d'un ordinateur PC avec Wordpress (version récente). Si vous ne possédez pas de portable, le CDOSS peut en mettre un à votre disposition, faire la demande à l'inscription.	

Création de documents de communication	
Objectif	S'initier à des outils de création d'affiches – logos – diaporama – images animées – bannières - ...
Contenu	<u>Canva</u> Outil de design graphique en ligne gratuit. Outil simple et permettant de créer des publications sur les réseaux sociaux, vos présentations, vos affiches, dossiers de partenariat, CV. CANVA est l'outil à tout faire ! <u>Pré-requis :</u> ~ Avoir créé un compte en ligne CANVA https://www.canva.com/ ~ Se munir d'un PC équipé d'une souris le jour de la formation
Intervenant	Nicolas Gendreau - dirigeant associatif
Horaire - Date	18h30 – 21h – mardi 28 mars
Lieu - Coût	Maison des sports de Chambéry – 90 rue Henri Oreiller - Gratuit
N.B. La participation à cette séance nécessite l'utilisation d'un ordinateur PC avec CANVA (version récente). Si vous ne possédez pas de portable, le CDOSS peut en mettre un à votre disposition, faire la demande à l'inscription.	

La communication par vidéo projection – Le diaporama Power Point	
Objectif	S'initier à un outil de communication
Contenu	~ Quelle utilisation ? ~ Comment construire un diaporama ~ Comment l'utiliser ~ Préparation d'un travail pratique ~ Exercice de présentation
Intervenant	Georges Lavy - dirigeant associatif
Horaire - Date	18h30 – 20h30 – mardi 2 mai ou 14h 16h vendredi 5 mai 2 dates au choix
Lieu - Coût	Maison des sports de Chambéry – 90 rue Henri Oreiller - Gratuit
N.B. La participation à cette séance nécessite l'utilisation d'un ordinateur PC avec Power-point (version récente). Si vous ne possédez pas de portable, le CDOSS peut en mettre un à votre disposition, faire la demande à l'inscription.	

Communication

Incrivez vous sur sport-savoie.fr

Partenariat et Mécénat

Objectif	La recherche de partenaires financiers
Contenu	<ul style="list-style-type: none"> ~ Définir ses besoins ~ Définir sa stratégie de communication ~ Que peut-on offrir ? ~ Que peut-on attendre ? ~ Cibler les interlocuteurs possibles ~ Affiner la démarche relationnelle ~ Prévoir une évaluation
Intervenante	Isabelle Jalkh - Chargée de communication professionnelle
Horaire - Date	18h30 – 20h30 – mardi 27 avril
Lieu - Coût	Maison des sports de Chambéry – 90 rue Henri Oreiller - Gratuit

Communication et Evénementiel

Objectif	Optimiser la communication et l'image de l'association
Contenu	<ul style="list-style-type: none"> ~ Définir sa stratégie de communication ~ Choisir les bons outils et les utiliser à bon escient ~ Adapter son discours en fonction de l'interlocuteur ~ Faire connaître les atouts de sa structure et les valeurs développées ~ Comment diversifier ses ressources financières ~ Appréhender les obligations juridiques et fiscales des partenariats ~ Construire une offre de partenariat et définir sa stratégie ~ La conception d'un événement : les besoins – la faisabilité ~ La préparation logistique ~ Les ressources humaines à mobiliser ~ La communication autour de la structure organisatrice ~ La communication autour de l'événement ~ La communication post-événement ~ La mise en œuvre ~ Les évaluations / régulations en cours de réalisation ~ L'évaluation finale
Intervenante	Isabelle Jalkh - Chargée de communication professionnelle
Horaire - Date	18h30 – 20h30 – mardi 17 octobre la date vous sera confirmée au 2^d semestre
Lieu - Coût	Maison des sports de Chambéry – 90 rue Henri Oreiller - Gratuit

Informatique - WORD

Incrivez vous sur
sport-savoie.fr

Informatique – Traitement de texte WORD - niveau 1 - premiers pas

Objectif	Pour une utilisation en bureautique associative - Sur PC – La pratique de base
Contenu	<ul style="list-style-type: none">~ Présentation de l'interface et des fonctionnalités de Word~ Saisir et mettre en forme du texte~ Mettre en page un document~ + Réponse aux attentes exprimées lors de l'inscription*
Intervenant	Alain Barret - Informaticien
Horaire - Date	9h – 12h - Samedi 18 mars
Lieu - Coût	Maison des sports de Chambéry – 90 rue Henri Oreiller - Gratuit

N.B. La participation à cette séance nécessite l'utilisation d'un ordinateur PC avec WORD (version récente). Si vous ne possédez pas de portable, le CDOSS peut en mettre un à votre disposition, faire la demande à l'inscription.

Informatique – Traitement de texte WORD – niveau 2 - perfectionnement

Objectif	Pour se perfectionner en bureautique associative
Contenu	<ul style="list-style-type: none">~ Insérer des objets (images - tableaux - ...)~ Insérer un texte et une image depuis internet~ Maîtriser les liens « hypertexte » et les signets~ Insérer un en-tête et un pied de page~ Créer une table des matières~ + Réponse aux attentes exprimées lors de l'inscription*
Intervenant	Alain Barret – Informaticien
Horaire – Date	9h – 12h - samedi 29 avril
Lieu – Coût	Maison des sports de Chambéry – 90 rue Henri Oreiller - Gratuit

N.B. La participation à cette séance nécessite l'utilisation d'un ordinateur PC avec WORD (version récente). Si vous ne possédez pas de portable, le CDOSS peut en mettre un à votre disposition, faire la demande à l'inscription.

Informatique - EXCEL

Incrivez vous sur
sport-savoie.fr

Informatique – Tableur EXCEL - niveau 1 - premiers pas

Objectif	Pour une utilisation en bureautique associative
Contenu	<ul style="list-style-type: none">~ Présentation de l'interface et des fonctionnalités d'Excel~ Saisir et mettre en forme des données~ Effectuer des calculs simples~ Créer un graphique~ + Réponse aux attentes exprimées lors de l'inscription*
Intervenant	Alain Barret - Informaticien
Horaire - Date	9h – 12h - Samedi 14 octobre la date vous sera confirmée au 2^d semestre
Lieu - Coût	Maison des sports de Chambéry – 90 rue Henri Oreiller - Gratuit
N.B. La participation à cette séance nécessite l'utilisation d'un ordinateur PC avec EXCEL (version récente). Si vous ne possédez pas de portable, le CDOSS peut en mettre un à votre disposition, faire la demande à l'inscription.	

Informatique – Tableur EXCEL – niveau 2 - perfectionnement

Objectif	Pour se perfectionner en bureautique associative
Contenu	<ul style="list-style-type: none">~ Maîtriser les principes de l'écriture et de la recopie de formules~ Insérer un objet (forme, texte, image,...)~ Appliquer une mise en forme conditionnelle~ Insérer des données dans un document Word~ Régler les paramètres d'impression~ + Réponse aux attentes exprimées lors de l'inscription*
Intervenant	Alain Barret – Informaticien
Horaire – Date	9h – 12h - Samedi 18 novembre la date vous sera confirmée au 2^d semestre
Lieu – Coût	Maison des sports de Chambéry – 90 rue Henri Oreiller - Gratuit
N.B. La participation à cette séance nécessite l'utilisation d'un ordinateur PC avec EXCEL (version récente). Si vous ne possédez pas de portable, le CDOSS peut en mettre un à votre disposition, faire la demande à l'inscription.	

Santé – Bien-être

Incrivez vous sur
sport-savoie.fr

Préparation mentale du sportif

Objectif	Découverte des apports de la préparation mentale pour le sportif
Contenu	<ul style="list-style-type: none">~ L'importance du mental en compétition~ Qu'est-ce-que la préparation mentale ?~ Intérêts et avantages à travailler en préparation mentale~ Préparation mentale et santé
Intervenante	Emilie Lanaud – Préparateur mental
Horaire - Date	14h – 16h30 ou 18h30 - 21h - jeudi 9 mars 2 séances au choix
Lieu - Coût	Maison des sports de Chambéry – 90 rue Henri Oreiller - Gratuit

Diététique du sportif

Objectif	Préserver sa santé – Optimiser ses capacités
Contenu	<ul style="list-style-type: none">~ Les bases de la physiologie - comment fonctionne l'organisme~ les bases de la diététique - macro-nutrition~ la diététique et la pratique sportive - adaptation suivant l'effort~ L'importance de l'hydratation et comment bien s'hydrater
Intervenante	Ambre Mota - Diététicienne
Horaire - Date	18h30 – 20h30 – jeudi 16 novembre la date vous sera confirmée au 2^d semestre
Lieu - Coût	Maison des sports de Chambéry – 90 rue Henri Oreiller - Gratuit