# Devenir référent sport en ESMS

**L'activité physique et sportive au sein des ESMS (Établissements et Services Médico-Sociaux) est encouragée par le décret n° 2023-621 du 17 juillet 2023, et la note d'information interministérielle N° DGCS/SD3A/SD3B/DS1A/2024/21 du 29 février 2024 avec la désignation d'un référent sportif au sein des ESMS.**
**Pour devenir Référent Sport, il est important d'appréhender les notions de santé, de nutrition, et d'activité physique pour orienter des comportements favorables aux bien-être des personnes accompagnées.**
**Cette formation permet de comprendre les avantages du sport adapté pour la santé physique, mentale et sociale, de savoir choisir et proposer des activités physiques adaptées aux capacités individuelles, et d'assurer le rôle de référent Sport au sein de son ESMS.**

## Objectifs pédagogiques

Suite à la formation, les participants seront capables de :

- Définir la notion de Sport Santé
- Identifier les recommandations générales et adaptations spécifiques au public dans le sport adapté
- Mettre en place des projets de lutte contre la sédentarité au sein des ESMS
- Fédérer autour d'un projet Sport Santé
- Favoriser la pratique régulière et adaptée d'une activité physique et sportive afin de favoriser l'adoption d'un mode de vie sain

## Public

- Éducateurs sportifs titulaires d'un diplôme professionnel (STAPS, BPJEPS, etc.)
- Professionnels accompagnant des personnes en situation de handicap intellectuel, psychique ou avec Trouble du Spectre de l'Autisme
- Maximum 15 personnes par groupe

## Contenu de la formation

**> Comment prendre soin de mon corps ?**
**> La santé et la sécurité dans la vie professionnelle, dans la vie quotidienne et dans les loisirs**
**> Les représentations en matière de santé, de nutrition, et d'activité physique**
**> Les notions de sédentarité et d'activité physique et les risques liés à l'inactivité physique et/ou sédentarité**
**> Les notions de bases en nutrition**
**> Les besoins, freins et leviers de la pratique d'une activité physique adapté**
**> L'élaboration d'un projet cohérent et intégré dans le réseau sur le territoire**
**> La mise en réseau des différents acteurs**
**> La mise en place du projet avec l'ensemble de l'équipe**

### Durée
2 jours (14 heures)

### Date et lieu
En intra : définis en fonction de vos besoins
En inter : Besançon
15 et 16/06/2026

### Pré-requis
Aucun

### Coût pédagogique
En intra : 2 100 € net de taxes par groupe
En inter : 390 € net de taxes par personne

### LES +

**Méthode pédagogique expositive, participative**

**Mise en situation, exemples, réalisation d'un livret FALC sport santé**

**Questionnaire d'évaluation final**

### FORMATION(S) ASSOCIÉE(S)

- **Encadrer Savoir Rouler À Vélo Adapté - SRAV-A** (p. 30)