

PROGRAMME DE FORMATION SSBE 2026

Objectif de la formation: acquérir un 1er niveau de compétence pour concevoir et encadrer des séances de “sport santé bien-être” (SSBE) en direction d’un public faiblement éloigné de la pratique (séniors, personnes sédentaires, personnes en surpoids notamment).

Pré-requis: être titulaire d’un diplôme d’éducateur sportif bénévole ou professionnel et d’une qualification en 1ers secours.

	LUNDI 19 OCTOBRE	MARDI 20 OCTOBRE	MERCREDI 21 OCTOBRE	JEUDI 22 OCTOBRE	VENDREDI 23 OCTOBRE		SAMEDI 16 JANVIER 2027
MATIN	Présentation générale Environnement institutionnel et réglementaire du sport santé	Témoignage d'un éducateur sportif expérimenté en sport santé bien-être	Thématique de la journée: Le public en surpoids Limitations et adaptations possibles Préparation d'une séance et d'un cycle de séances	Mise en situation avec des outils de simulation Bilan de séance	Thématique de la journée: Le public sédentaire Limitations et adaptations possibles Préparation d'une séance et d'un cycle de séances	Préparer un cycle de 6 séances (rendu du dossier avant le 5 mai) et encadrer au moins un cycle de 3 séances de sport santé bien-être dans un club	Restitution d'un cycle de séances mis en place dans les clubs ou structures
APRÈS-MIDI	Identifier les grandes familles de pathologie et les limitations fonctionnelles associées	Appréhender l'impact de différentes pathologies sur des gestes sportifs de base	Thématique de la journée: Le public sénior Limitations et adaptations possibles Préparation d'une séance et d'un cycle de séances	Mise en situation avec des outils de simulation Bilan de séance	Mise en situation avec des outils de simulation Bilan de séance		Restitution d'un cycle de séances mis en place dans les clubs ou structures Evaluation QCM Bilan de stage