

OFFRE DE FORMATION DU CDOS DE LA SARTHE

Dirigeants bénévoles et salariés

2019

ASSOCIATION ET FONCTIONNEMENT

ASSOCIATION ET FINANCEMENT

ASSOCIATION ET COMMUNICATION

ASSOCIATION ET INFORMATIQUE

ASSOCIATION ET EMPLOI

ASSOCIATION ET SANTÉ



CDOS

SARTHE



CDOS
SARTHE

ÉDITO

La commission a voulu un programme « 2019 » empreint de nouveautés, allégé, regroupant certaines thématiques afin de faciliter votre participation.

N'hésitez pas à nous contacter, le programme n'étant pas « figé » et pouvant être adapté.

Bien renseigné, bien formé vous serez plus serein(e) et plus efficace dans la gestion de votre association.

La commission formation du CDOS 72

2 FORMULES, 1 PROGRAMME

- **FORMATION « À LA DEMANDE »**

Le participant choisit librement la (ou les) session(s) à laquelle (ou auxquelles) il souhaite participer parmi les thèmes proposés du programme (voir catalogue).

- **PACK FORM'ASSO – « À LA CARTE »**

Les formations peuvent être organisées à la demande des Comités Départementaux, des clubs ou des collectivités territoriales. Les formateurs se déplacent selon les modalités (dates, heures, et thèmes) choisies par l'association ou la collectivité.

INSCRIPTION

- **SOLUTION 1**

Par internet, sur le site www.sarthe.franceolympique.fr, en vous inscrivant grâce au formulaire dans la rubrique « Formations ».

- **SOLUTION 2**

Par courrier, en envoyant le bulletin au CDOS de la Sarthe.

! Toutes les formations nécessitent une inscription au préalable.

Les règlements doivent être envoyés par chèque à l'ordre du CDOS de la Sarthe à l'adresse suivante :

Comité Départemental Olympique et Sportif de la Sarthe

Maison Départementale des Sports

29 boulevard Saint Michel

72000 Le Mans

Une convocation vous sera envoyée avant la formation choisie. Les dates, horaires et adresses y seront indiqués.

ANNULATION

Le CDOS Sarthe se réserve le droit d'annuler/reporter une formation ou de remplacer un formateur. En cas d'annulation de la part du CDOS Sarthe, les personnes inscrites en seront aussitôt informées.

Chaque participant pourra alors choisir d'être entièrement remboursé ou de s'inscrire à une autre date.

L'organisateur se réserve le droit de modifier les conditions générales de ce catalogue ainsi que les tarifs et les contenus des formations.

ASSOCIATION ET FONCTIONNEMENT

- p 6** SECURISER LE FONCTIONNEMENT DE L'ASSOCIATION
- 7** BASICOMPTA® : UN OUTIL DE COMPTABILITÉ SIMPLIFIÉ
- 8** RESPONSABILITÉS ET ASSURANCE DE L'ASSOCIATION ET SES DIRIGEANTS
- 9** LE PROJET ASSOCIATIF DE L'ASSOCIATION
- 10** LES CLES POUR VALORISER ET DEVELOPPER SON ASSOCIATION

ASSOCIATION ET FINANCEMENT

- 12** DIVERSIFIER VOS RESSOURCES : MÉCÉNAT ET FINANCEMENT PARTICIPATIF

ASSOCIATION ET COMMUNICATION

- 14** RÉALISER ET ANIMER UN SITE SIMPLE AVEC GOOGLE SITES
- 15** CRÉER DES AFFICHES/FLYERS DE QUALITE EN ADEQUATION AVEC SA CHARTE GRAPHIQUE
- 16** DONNEZ VIE À VOS PRÉSENTATIONS AVEC PREZI®
- 17** CRÉER ET GÉRER UNE PAGE FACEBOOK®
- 18** PRODUIRE UNE VIDEO DE QUALITE
- 19** MAITRISER LA PHOTO

ASSOCIATION ET EMPLOI

- 21** LES OUTILS DE REMUNERATION
- 22** LA VIE DU CONTRAT DE TRAVAIL

ASSOCIATION ET INFORMATIQUE

- 24** UTILISEZ LES SERVICES DE GOOGLE : Agenda, Drive, Mail etc.

ASSOCIATION ET SANTÉ

- 26** PSC1 : PRÉVENTION ET SECOURS CIVIQUES - NIV. 1
- 27** RECYCLAGE : PRÉVENTION ET SECOURS CIVIQUES - NIV. 1
- 28** PRESENTATION ET SENSIBILISATION A LA PREPARATION MENTALE
- 29** MIEUX COMPRENDRE POUR AGIR - Initiation au concept de l'addictologie

30 CARTE DE FIDELITE

31 TARIFS

01

**ASSOCIATION ET
FONCTIONNEMENT**

SECURISER LE FONCTIONNEMENT DE SON ASSOCIATION

Formation dispensée par le CEAS 72.



DATE

Samedi 5 octobre 2019 de 9h à 12h

DURÉE

3h

LIEU

Maison Départementale des Sports
29 boulevard Saint Michel, 72000 Le Mans

PROGRAMME

Cette formation vise à permettre aux participants de :

- S'approprier les spécificités d'une association Loi 1901,
- Ecrire et/ou revisiter ses statuts et son règlement intérieur,
- Clarifier les rôles et missions de chacun.

Chaque participant pourra soumettre les statuts de son association dans la perspective d'une relecture collective et de propositions concrètes.

BASICOMPTA® : UN OUTIL DE COMPTABILITÉ SIMPLIFIÉ

Formation dispensée par le CDOS 72.



DATES

Vendredi 18 janvier 2019 de 18h à 20h30
Vendredi 26 avril 2019 de 18h à 20h30
Vendredi 5 juillet 2019 de 18h à 20h30
Vendredi 13 septembre 2019 de 18h à 20h30

DURÉE 2h30

LIEU

Maison Départementale des Sports
29 boulevard Saint Michel, 72000 Le Mans

PROGRAMME

- Les fonctionnalités du logiciel BasiCompta® permettent de saisir et suivre au quotidien la comptabilité de son association.
- Les avantages de la comptabilité sur Internet.
- Les conditions d'utilisation.

RESPONSABILITÉS ET ASSURANCE DE L'ASSOCIATION ET SES DIRIGEANTS

Formation dispensée par le CDOS 72.



DATE

Samedi 16 mars 2019 de 9h à 12h

DURÉE

3h

LIEU

Maison Départementale des Sports
29 boulevard Saint Michel, 72000 Le Mans

PROGRAMME

- Identifier les différentes responsabilités pouvant être engagées par l'association, les dirigeants, les bénévoles,
- Maîtriser les conditions de mise en œuvre des différentes responsabilités afin d'appréhender et de limiter les risques encourus par l'association et ses dirigeants,
- Distinguer les responsabilités encourues par les dirigeants de celles encourues par l'association, qu'elles soient de leur propre fait ou du fait d'autrui,
- Appréhender les risques liés aux activités menées par l'association pour mieux se protéger,
- Comment se protéger ?

LE PROJET ASSOCIATIF DE L'ASSOCIATION

Formation dispensée par le CEAS 72.



DATE

Samedi 23 novembre 2019 de 9h à 12h

DURÉE

3h

LIEU

Maison Départementale des Sports
29 boulevard Saint Michel, 72000 Le Mans

PROGRAMME

Cette formation est proposée pour comprendre l'intérêt de sa formalisation et a pour but d'être une aide méthodologique pour la conception du projet associatif.

- Qu'est-ce qu'un projet associatif ?
- Quelle différence avec un projet de développement stratégique ?
- Pourquoi élaborer un projet associatif ?
- Comment élaborer un projet associatif ?
- Quels types d'informations doit-il comporter ?

LES CLES POUR VALORISER ET DEVELOPPER SON ASSOCIATION

Formation dispensée par le CROS Pays de la Loire.



DATE

Vendredi 21 juin 2019 de 9h à 17h30

DURÉE

7h

LIEU

Maison Départementale des Sports
29 boulevard Saint Michel, 72000 Le Mans

ATTENTION :
Inscription et tarifs
se renseigner auprès du
CROS Pays De La Loire
02.40.58.60.75

PROGRAMME

- Comprendre les principes du marketing pour les appliquer à son club ou son comité sportif,
- Découvrir les notions du Mix-Marketing et les adapter à mon association,
- Comment faire connaître mes activités ?
- Maîtriser les phases de la négociation.

02

**ASSOCIATION ET
FINANCEMENT**

DIVERSIFIER VOS RESSOURCES : MÉCÉNAT ET FINANCEMENT PARTICIPATIF

Formation dispensée par le CROS Pays de la Loire - consultant Arnaud Saurais

DATE

Vendredi 22 mars 2019 de 9h à 17h30

DURÉE 7h

LIEU

Maison Départementale des Sports
29 boulevard Saint Michel, 72000 Le Mans



PROGRAMME

- Mettre en œuvre le mécénat dans son association pour développer ses ressources financières,
- Construction d'outils de promotion et de gestion du mécénat sportif,
- Comprendre et traduire la stratégie de partenariat de l'entreprise ciblée et lui faire la bonne offre,
- Définir le financement participatif ainsi que ses caractéristiques,
- Comment utiliser le crowdfunding pour la création ou le développement d'un projet,
- Connaître la réglementation applicable aux plateformes.

ATTENTION :
Inscription et tarifs
se renseigner auprès du
CROS Pays De La Loire
02.40.58.60.75

03

**ASSOCIATION ET
COMMUNICATION**

RÉALISER ET ANIMER UN SITE SIMPLE AVEC GOOGLE SITES

Formation dispensée par ACF Formation.



DATE

Vendredi 4 octobre 2019 de 9h à 17h30

DURÉE 7h

LIEU

Maison Départementale des Sports
29 boulevard Saint Michel, 72000 Le Mans

PROGRAMME

- Créer votre compte sur Google Sites,
- Choisir son nom de domaine (achat et lien vers le site),
- Utiliser Google Sites,
- Les pages Web :
 - Création et suppression de page,
 - La mise en forme,
 - Les liens hypertexte,
 - L'insertion d'image, de texte,
 - Importer une vidéo,
- Gestion des images,
- Publier son site sur le Net,
- Mise à jour de son site,
- Contrôler la fréquentation de son site.

CREER DES AFFICHES/FLYERS DE QUALITE EN ADEQUATION AVEC SA CHARTE GRAPHIQUE

formation dispensée par ACF Formation

DATE

Samedi 12 avril 2019 de 9h à 17h30

DURÉE 7h

LIEU

Maison Départementale des Sports
29 boulevard Saint Michel, 72000 Le Mans



PROGRAMME

- Présentation de WORD,
- Explorer les Modèles,
- Etablir le Format,
- Définir le Fond,
- Ajout de Visuels,
- Edition - Enregistrement en PDF,
- Le Droit à l'Image.

DONNEZ VIE À VOS PRÉSENTATIONS AVEC PREZI®

Formation dispensée par le CROS Pays de la Loire.



DATE

Vendredi 14 juin 2019 de 9h à 17h30

DURÉE 7h

LIEU

Maison Départementale des Sports
29 boulevard Saint Michel, 72000 Le Mans

PROGRAMME

- Les principes de base d'une bonne présentation,
- Utiliser PREZI,
- Partager ses présentations,
- Découvrir la communauté PREZI,
- Découvrir le storrtelling.

ATTENTION :
Inscription et tarifs
se renseigner auprès du
CROS Pays De La Loire
02.40.58.60.75

CRÉER ET GÉRER UNE PAGE FACEBOOK®

Formation dispensée par ACF Formation.



DATE

Vendredi 15 novembre 2019 de 9h à

DURÉE

7h

LIEU

Maison Départementale des Sports
29 boulevard Saint Michel, 72000 Le Mans

PROGRAMME

- Intérêts et fonctionnement du réseau social Facebook®,
- Création d'une page,
- Connaître l'interface d'administration d'une page,
- Règles de publication,
- Animation d'une page Facebook®,
- Soigner son image sur les réseaux sociaux,
- Connaître les bonnes pratiques de publication sur Facebook®.

PRODUIRE UNE VIDEO DE QUALITE

Formation dispensée par Tecforco.



DATE

Samedi 12 octobre 2019 de 9h30 à 17h

DURÉE 6h

LIEU

Maison Départementale des Sports
29 boulevard Saint Michel, 72000 Le Mans

PROGRAMME

- Paramétrer la vidéo,
- Définir un projet vidéo,
- Prises de vues et des rush externes,
- Montage complet d'une vidéo,
- Publier, exporter en streaming.

Le + de la formation :

Veille technologique par le formateur - durée 1 an (suivi et aide en ligne pour les participants).

MAITRISER LA PHOTO

formation dispensée par Tecforco.



DATE

Samedi 30 mars 2019 de 9h30 à 17h

DURÉE 6h

LIEU

Maison Départementale des Sports
29 boulevard Saint Michel, 72000 Le Mans

PROGRAMME

- Contraintes et paramétrage image,
- Réglage appareil,
- Cadrage / prise de vue,
- Retouche, détourage, modification avec logiciel,
- Publier, exporter.

Le + de la formation :

Veille technologique par le formateur - durée 1 an (suivi et aide en ligne pour les participants).

04

**ASSOCIATION ET
EMPLOI**

LES OUTILS DE REMUNERATION

Formation dispensée par Profession Sport et Loisirs 72.



DATE

Samedi 18 mai 2019 de 10h à 21h

DURÉE

2h

LIEU

Maison Départementale des Sports
29 boulevard Saint Michel, 72000 Le Mans

PROGRAMME

- Le chèque emploi associatif,
- Le dispositif Impact Emploi et les 1/3 de confiance de l'URSAFF,
- L'auto-entrepreneuriat,
- Les groupements d'employeurs,
- La rémunération et l'indemnisation des bénévoles.

LA VIE DU CONTRAT DE TRAVAIL

Formation dispensée par Profession Sport et Loisirs 72.



DATE

Samedi 16 novembre 2019 de 10h à 15h

DURÉE 4h

LIEU

Maison Départementale des Sports
29 boulevard Saint Michel, 72000 Le Mans

PROGRAMME

- Les conventions collectives et les bases du droit du travail,
- Connaître les différents types de contrats de travail et leurs spécificités,
- Outils de gestion administratifs des salariés (suivi des heures, feuille de congés, note de frais, dossier du personnel),
- Appréhender les différents types d'absence et les règles applicables (maladie, accident du travail, congés, maternité, absences injustifiées ...),
- Le suivi du salarié (entretien annuel, entretien professionnel, formation des salariés),
- Les modalités de fin de contrat.

05

**ASSOCIATION ET
INFORMATIQUE**

UTILISEZ LES SERVICES DE GOOGLE : Agenda, Drive, Mail

Formation dispensée par ACF Formation.



DATE

Vendredi 8 mars 2019 de 9h à 17h30

DURÉE 7h

LIEU

Maison Départementale des Sports
29 boulevard Saint Michel, 72000 Le Mans

PROGRAMME

- Créer son compte Google et se Connecter,
- Google agenda : utiliser l'agenda pour partager les entrainements et les matchs sur PC et mobile,
- Google Gmail et Contacts : la messagerie accessible de n'importe quel endroit,
- Google Drive,
- Sécurité,
- Autoriser des administrateurs.

06

**ASSOCIATION ET
SANTÉ**

PSC1 : PRÉVENTION ET SECOURS CIVIQUES - NIV. 1

(DIPLOME OFFICIEL DU MINISTÈRE DE L'INTERIEUR)

Formation dispensée par l'Union Départementale des Sapeurs Pompiers 72.



DATES

Samedi 19 janvier 2019 de 8h30 à 17h
Vendredi 22 mars 2019 de 8h30 à 17h
Samedi 18 mai 2019 de 8h30 à 17h
Vendredi 20 septembre 2019 de 8h30 à 17h
Samedi 23 novembre 2019 de 8h30 à 17h

DURÉE 7h

LIEU

Maison Départementale des Sports
29 boulevard Saint Michel, 72000 Le Mans

PROGRAMME

- Savoir réagir en cas d'accident et prendre les mesures nécessaires avant l'arrivée des secours,
- Organiser une protection pour éviter le sur accident,
- Établir un premier bilan de l'état de la victime et de ses fonctions vitales,
- Transmettre une alerte aux services de secours,
- Éviter l'aggravation de l'état de la victime en pratiquant les gestes appropriés.

RECYCLAGE : PRÉVENTION ET SECOURS CIVIQUES - NIV. 1 (DIPLOME OFFICIEL DU MINISTÈRE DE L'INTERIEUR)

Formation dispensée par l'Union Départementale des Sapeurs Pompiers 72.



DATES

Vendredi 8 février 2019 de 9h à 13h
Samedi 27 avril 2019 de 9h à 13h
Vendredi 14 juin 2019 de 9h à 13h
Samedi 12 octobre 2019 de 9h à 13h
Vendredi 13 décembre 2019 de 9h à 13h

DURÉE 4h

LIEU

Maison Départementale des Sports
29 boulevard Saint Michel, 72000 Le Mans

PROGRAMME

- Actualiser ses compétences afin d'agir efficacement face à toute situation d'accident, afin de préserver l'intégrité physique d'une victime en attente de l'arrivée des secours.
- Protéger et alerter,
- La victime qui s'étouffe,
- La victime saigne abondamment,
- L'inconscient qui respire etc.
- L'inconscient qui ne respire plus.

PRESENTATION ET SENSIBILISATION A LA PREPARATION MENTALE

Formation dispensée par Véronique ROUSSEAU



DATES

Samedi 25 mai 2019 de 9h à 17h30

DURÉE 7h

LIEU

Maison Départementale des Sports
29 boulevard Saint Michel, 72000 Le Mans

PROGRAMME

- Comprendre les états de fluidité de performance et de bien-être dans le sport,
- Comprendre les éléments de potentiel de la performance mentale,
- Favoriser la cohésion, le leadership, l'influence positive dans le groupe,
- Présentation de la Méthode Target, méthode synthétique, concrète, facile et utilisable au quotidien : une première approche,
- Mise en pratique de quelques outils.

MIEUX COMPRENDRE POUR AGIR - Initiation au concept de l'addictologie

Formation dispensée par Connexion - Créateur de lien social



DATES

Samedi 9 mars 2019 de 9h à 12h

DURÉE 3h

LIEU

Maison Départementale des Sports
29 boulevard Saint Michel, 72000 Le Mans

PROGRAMME

- Comprendre les addictions : les effets et les conséquences des addictions, les idées reçues sur les produits psychoactifs,
- Aborder les effets physiologiques, psychologiques des produits psychoactifs,
- Comment aborder une situation qui pose problème auprès de son public,
- Connaître les structures de soins et d'accompagnement du département.

LE CDOS DE LA SARTHE RÉCOMPENSE VOTRE FIDÉLITÉ !

Pour 3 formations réalisées par une association, la formation de votre choix est offerte !

COMMENT PROCÉDER ?

Faites tamponner cette page par chaque stagiaire suivant une formation organisée par le CDOS de la Sarthe.

3 tampons = 1 formation offerte

1 2 3

Club :

Stagiaire :

Module :

Date :

Tampon du CDOS 72

1 2 3

Club :

Stagiaire :

Module :

Date :

Tampon du CDOS 72

1 2 3

Club :

Stagiaire :

Module :

Date :

Tampon du CDOS 72

OFFERTE

Club :

Stagiaire :

Module :

Date :

Tampon du CDOS 72

Vous faites plus de 4 formations dans l'année, l'offre est cumulable ! Demandez une nouvelle fiche de fidélité au CDOS Sarthe dès que celle-ci est terminée.

! Attention : les formations réalisées ne doivent pas être identiques. Elles peuvent être suivies par le même stagiaire ou par des stagiaires différents. Toutes les formations suivies doivent être choisies dans le catalogue «Formations 2019 » et avoir lieu en 2019.

Cette page peut être photocopiée.

TARIFS

	DEMI-JOURNÉE OU SOIRÉE	JOURNÉE
Bénévoles, licenciés, adhérents, salariés d'une association sportive	20 €/personne	35 €/personne
Bénévoles, licenciés, adhérents, salariés d'une association non sportive	25 €/personne	40 €/personne
Formations CROS PDL		Prendre contact avec le CROS Pays de la Loire 02.40.58.60.75
Formation BasiCompta®	30 €/association	

RÈGLEMENT

! Toutes les formations nécessitent une inscription au préalable.

Les règlements doivent être envoyés par chèque à l'ordre du CDOS de la Sarthe à l'adresse suivante :

Comité Départemental Olympique et Sportif de la Sarthe
Maison Départementale des Sports
29 boulevard Saint Michel
72000 Le Mans

Le CDOS de la Sarthe remercie ses partenaires :



Connexion
Créateur de lien social



Pour + d'informations

Comité Départemental Olympique et Sportif de la Sarthe

Maison Départementale des Sports

29 Boulevard Saint Michel

72000 LE MANS

02 52 19 21 10

sarthe@franceolympique.com

www.sarthe.franceolympique.fr