



Sport & santé : Au cœur de l'engagement citoyen

Le Comité Régional Olympique et Sportif (CROS) Normandie est une association loi 1901 qui joue un rôle crucial dans le développement et la promotion du sport. En tant qu'organe déconcentré du Comité National Olympique et Sportif Français (CNOSF), le CROS Normandie a pour mission principale de mettre en œuvre les directives nationales au niveau régional. Ses principales missions s'articulent autour de quatre thématiques majeures :

- Sport, Éducation et Citoyenneté
- Sport et Professionnalisation
- Sport, Santé et Bien-être
- Sport, Politiques publiques et Haut niveau

Contenus, modalités et outils pédagogiques de la session – Déroulé général des 2 jours

JOUR 1 – Comprendre les enjeux et le contexte

- 09h30 : Accueil (brise-glace actif) et présentation de la FCC
- 10h00 : Le Service Civique – Quiz autour des notions d'engagement, droits et devoirs,
- 11h45 : projet d'avenir et lien à la thématique – atelier en binôme.
- 12h30 : déjeuner (sur place ou libre)
- 13h30 : reprise active
- 14h : le sport et ses valeurs, un peu d'histoire
- 15h15 : Votre perception de l'activité physique et sportive et votre relation au mouvement (en ateliers)
- 16h Debriefing et bilan première journée

JOUR 2 – Agir concrètement dans sa structure sportive **Prévoir une tenue confortable, sportive pour les activités**

- 09h30 : Energizer
- 10h00 : Les bases du sport-santé par le Docteur Antoine Desvergée
- 11h30 : Comprendre la sédentarité et ses risques
- 12h30 : déjeuner (sur place ou libre)
- 13h30 : Bilan de forme : Réalisation de tests physiques simples (endurance, souplesse, équilibre), analyse.
- 14h45 : Atelier en sous-groupes : imaginons un projet « sport-santé »
- 15h45 : Pitch le projet en 3'
- 16h : déclusion – bilan journées FCC

Date(s) et Lieu(x) de la formation

19 et 20 mars 2026 à la Maison Départementale des sports – 5 rue Guyon de Guercheville 14200 Hérouville-Saint-Clair

Coordonnées du contact / Référent de la formation

aurorejarry@franceolympique.com - 06.31.29.13.82

Modalités d'inscriptions :

Coût de la formation : 100 € par volontaire - Lien d'inscription : [CLIQUER ICI](#)

Informations diverses (repas, hébergement, co-voiturage, PSC1 ...)

Plateau repas proposé à la charge de la structure (sur une base de 15 euros TTC), possibilité de déjeuner sur place avec son propre repas. Parking avec nombreuses places gratuites à l'extérieur de la Maison des sports.