



CDOS
MORBIHAN

CATALOGUE DE FORMATION 2024

Fédérer

Développer

Innover

AU PROGRAMME :



QUI SOMMES NOUS

NOTRE ORGANISATION

PAGE 3

PRISE EN CHARGE ET PROCÉDURE D'INSCRIPTION

PAGE 4

NOS FORMATIONS

NUMERIQUE

PAGE 5

EMPLOI-MANAGEMENT

PAGE 7

GESTION ET DÉVELOPPEMENT

PAGE 11

SANTÉ – BIEN-ÊTRE

PAGE 14

VOS BESOINS EN FORMATION

NOUS CONTACTER

PAGE 17



NOTRE ORGANISATION

Le Comité Départemental Olympique et Sportif du Morbihan est reconnu organisme de formation par la DREETS Bretagne depuis 2009

L'équipe du CDOS est convaincue que la structuration et la professionnalisation du mouvement sportif passent par la formation. Attentifs aux spécificités et aux actualités des structures sportives, nous nous engageons à élaborer un nouveau catalogue de formation chaque année afin de proposer une offre de formation pertinente, diversifiée et reconnue par les acteurs du mouvement sportif.

Nos méthodes pédagogiques :

Nos pédagogies (transmissive ou de groupe), ainsi que nos outils (étude de cas, exposé, quiz, échange inter-stagiaire, etc...) sont adaptés aux formats et objectifs de nos sessions et favorisent les échanges et les apports informels entre bénéficiaires.

Nos méthodes d'évaluation :

Sensible à la montée en compétence de nos bénéficiaires, nous les évaluons à plusieurs reprises dans leurs parcours de formation :

- › Avant l'entrée en formation, pour connaître vos besoins et identifier si la formation proposée est adaptée
- › Avant la participation à la formation, pour cibler vos attentes et adapter nos méthodes pédagogiques
- › Pendant la formation, pour évaluer vos montées en compétence
- › Après la formation, pour recenser vos évaluations pédagogiques et de satisfaction.

Toutes les sessions sont organisées dans des locaux accessibles aux personnes à mobilité réduite.

PRISE EN CHARGE ET PROCÉDURE D'INSCRIPTION

Financer votre formation

- . **Associations sportives** : financement collectif **AFDAS** possible.
- . **Associations hors champs sport** : Facturation selon devis.

Pour plus d'information et une étude personnalisée selon votre situation, contactez le CDOS du Morbihan à l'adresse mail suivante : formation.morbihan@franceolympique.com

Publics éligibles

Salarié(e)s et dirigeant(e)s bénévoles dans le cadre de leur mandat notamment Président(e), Vice-Président(e), Trésorier(e), Secrétaire Général(e) élu(e)s

Satisfaction des bénéficiaires

Les formations mises en œuvre sur l'année 2023 ont permis de former 80 bénéficiaires sur 4 thématiques différentes (numérique, emploi, management et RH, gestion et développement, sport santé). Elles ont recueilli des taux de satisfaction de 18,32 / 20.

Inscription en ligne via le site :

<https://cdos56.bzh>

Onglet formations

1

2

Vous recevrez un mail avec un questionnaire d'admission à compléter en ligne

3

Après analyse, nous vous confirmerons si la formation correspond bien à vos besoins.
Si non, nous vous conseillerons une formation adaptée.

4

Si la formation correspond à vos besoins, nous vous confirmerons votre inscription.

5

Quelques jours avant la formation, vous recevrez la convocation ainsi qu'un livret d'accueil.

MIEUX COMMUNIQUER SUR LES RESEAUX

(niveau 1)

La communication digitale fait partie du quotidien de la vie d'une association.

Les dirigeants, les bénévoles, les adhérents utilisent-ils pour autant les outils à leur disposition à bon escient ? La formation vous propose d'aborder la prise en main d'un réseau social, de paramétrer correctement son compte et de l'utiliser de façon professionnelle pour valoriser la communication de l'association en externe et faciliter la communication interne (travail collaboratif).

MIEUX COMMUNIQUER SUR LES RESEAUX

(niveau 2)

Après avoir suivi la formation de niveau 1 ou si vous êtes déjà très à l'aise avec les outils de communication sur les réseaux sociaux nous proposons une formation d'approfondissement sur les fonctions avancées de Facebook WhatsApp et Instagram.

Dates et lieux 04 avril 2024

Rennes – (présentiel)

Prérequis Maîtriser les supports informatiques

Tarifs 140 € (financement : nous contacter)

Inscription [Cliquez ici](#)



7 heures

Objectifs

- ✓ Créer, sécuriser son profil, protéger sa réputation en ligne
- ✓ Utiliser Facebook comme outil de travail collaboratif (créer et communiquer dans un groupe)
- ✓ Organiser ses publications, sa promotion de façon professionnelle

Dates et lieux 11 avril 2024

Rennes – (présentiel)

Prérequis Maîtriser les supports informatiques

Tarifs 140 € (financement : nous contacter)

Inscription [Cliquez ici](#)



7 heures

Objectifs

- ✓ Appréhender Facebook Business manager
- ✓ Travailler sur les publications (création de logo, infographies)
- ✓ Savoir quand et quoi publier sur Facebook, Instagram
- ✓ Savoir mesurer son audience

CRÉATION DE VISUELS AVEC L'OUTIL EN LIGNE

CANVA (niveau 1)

La communication digitale fait partie du quotidien de la vie d'une association.

Les dirigeants, les bénévoles, les adhérents utilisent-ils pour autant les outils à leur disposition à bon escient ? La formation vous propose d'aborder la prise en main de l'outil gratuit en ligne CANVA.

Dates et lieux 05 février 2024

Webinaire – (distanciel)

Prérequis Aucun

Tarifs gratuit

Inscription [Cliquez ici](#)

Objectifs

- ✓ Découvrir CANVA et ses principales fonctionnalités.
- ✓ Créer des supports adaptés à son association, ses événements



2 heures
(10h -12h)

CRÉATION DE VISUELS AVEC L'OUTIL EN LIGNE

CANVA (niveau avancé)

Après avoir suivi la formation de niveau 1 ou si vous êtes déjà très à l'aise avec l'outil nous proposons une formation d'approfondissement sur les fonctions de CANVA.

Dates et lieux 19 février 2024

Webinaire – (distanciel)

Prérequis Maîtriser les supports informatiques

Tarifs gratuit

Inscription [Cliquez ici](#)

Objectifs

- ✓ Prendre en main les fonctionnalités les plus avancées
- ✓ Élaborer des supports plus perfectionnés



2 heures
(10h-12h)

GÉRER LE TEMPS DE TRAVAIL ET CHOISIR UN CONTRAT ADAPTÉ

Une vision claire et un suivi régulier du temps de travail sont les bases de la relation employeur – salarié.

Cet aspect souvent oublié peut conduire à des situations conflictuelles, peut être préjudiciable à l'association et avoir des répercussions sociales importantes.

Au cours de la formation vous aborderez les principes de base de la réglementation et les répercussions sur le choix du contrat.

Dates et lieux 14 novembre 2024

Maison du Sport – Theix (présentiel)

Prérequis Aucun

Tarifs 140 € (financement : nous contacter)

Inscription [Cliquez ici](#)



7 heures

Objectifs

- ✓ Connaître les règles légales et conventionnelles en matière de temps de travail et de contrat de travail
- ✓ Maîtriser les enjeux de la gestion du temps de travail
- ✓ Savoir choisir le contrat de travail adapté

LES ACTUALITÉS DE L'OPCO - BRANCHE SPORT

Lors de ces rendez-vous, Mme Corinne MALABEUF, chargée de mission emploi, formatrice de l'AFDAS, présentera les dernières actualités de la branche sport en matière de formation professionnelle et répondra aux questions sur les procédures et modalités de financement.

La formation professionnelle des salariés est un outil de management et d'adaptation des compétences pour répondre aux projets de développement des associations.

Dates et lieux 14 mars 2024

Maison du Sport – Theix (présentiel)

Prérequis Aucun

Tarifs Gratuit

Inscription [Cliquez ici](#)



2 heures

(14h-16h)

Objectifs

- ✓ Connaître les évolutions de la branche sport en matière de formation professionnelle
- ✓ Connaître les procédures et modalités de financement par l'AFDAS

LIRE ET COMPRENDRE LE BULLETIN DE PAIE

Les aspects administratifs de la gestion du personnel couvrent un large spectre : le droit du travail, les éléments constitutifs du contrat de travail, la paie et le calcul des cotisations sociales. Il est donc important de comprendre la structure globale du bulletin de paie, d'acquérir les bases de la technique de paie et d'identifier les principaux éléments constitutifs de la rémunération ainsi que les cotisations applicables.

Dates et lieux 16 mai 2024

Maison du Sport – Theix (présentiel)

Prérequis Aucun

Tarifs 140 € (financement : nous contacter)

Inscription [Cliquez ici](#)



7 heures

Objectifs

- ✓ Analyser les incidences de la durée du travail sur la paie
- ✓ Comprendre et interpréter les différentes parties du bulletin de paie
- ✓ Connaître les obligations et le cadre juridique en matière de durée du travail

GESTION DES CONFLITS

La gestion efficace des conflits occupe une place centrale dans le domaine des ressources humaines, où la dynamique des relations peut souvent être complexe. La diversité des individus au sein d'une organisation crée naturellement des divergences d'opinions, des différences de perspectives et des tensions potentielles. Cependant, aborder ces conflits de manière constructive est essentiel pour maintenir un environnement de travail sain et productif.

Dates et lieux 16 février 2024

Maison du Sport – Theix (présentiel)

Prérequis Aucun

Tarifs 140€ (financement : nous contacter)

Inscription [Cliquez ici](#)



7 heures

Objectifs

- ✓ Comprendre et analyser les cause des conflits
- ✓ Gérer ses émotions et celles de son interlocuteur
- ✓ S'approprier des techniques pour sortir du conflit

OPTIMISER SON TEMPS ET GAGNER EN EFFICACITÉ

Dans le monde professionnel d'aujourd'hui, optimiser son temps est devenu une compétence cruciale pour accroître l'efficacité professionnelle. La gestion judicieuse du temps va au-delà de simplement accomplir des tâches dans des délais serrés ; elle implique également la priorisation des activités les plus importantes et la minimisation des distractions.

Dates et lieux 18 avril 2024

Maison des Sports – Ploufragan (présentiel)

Prérequis Aucun

Tarifs 140 € (financement : nous contacter)

Inscription [Cliquez ici](#)



7 heures

Objectifs

- ✓ Gagner en productivité et en sérénité
- ✓ Comprendre comment prioriser et éviter la procrastination

MANAGER UNE ÉQUIPE DE SALARIÉS

La gestion d'une équipe de salariés est une compétence pour tout leader dans le monde professionnel. Un bon manager ne se contente pas de superviser, mais motive et guide son équipe vers l'atteinte des objectifs organisationnels. La clé réside dans la création d'un environnement où les membres de l'équipe se sentent valorisés, soutenus et motivés à donner le meilleur d'eux-mêmes.

Dates et lieux 26 janvier 2024

Maison des Sports – Ploufragan (présentiel)

Prérequis Aucun

Tarifs 140€ (financement : nous contacter)

Inscription [Cliquez ici](#)



7 heures

Objectifs

- ✓ Connaitre les bonnes pratiques de management et outils RH
- ✓ Développer et valoriser les compétences d'un salarié

ACCOMPAGNEMENT DE CARRIÈRE DES ÉDUCATEURS SPORTIFS

L'accompagnement de carrière revêt une importance particulière dans un domaine où les exigences professionnelles et les opportunités évoluent constamment. Les éducateurs sportifs ne se limitent pas seulement à enseigner les compétences physiques, ils jouent également un rôle dans le développement personnel et professionnel de leurs élèves. Cette formation met en lumière la nécessité d'un soutien ciblé et personnalisé pour aider les éducateurs sportifs à naviguer dans un paysage professionnel dynamique.

Dates et lieux septembre/octobre 2024

Webinaire – (distanciel)

Prérequis Aucun

Tarifs Gratuit

Inscription [Cliquez ici](#)



2 heures
(14h-16h)

Objectifs

- ✓ Gagner en productivité et en sérénité
- ✓ Comprendre comment prioriser et éviter la procrastination

FONCTIONNEMENT STATUTAIRE, RESPONSABILITÉ & ASSURANCES

Connaître les principes généraux de la vie associative, de la création à la dissolution. Comment rédiger et modifier les statuts ? Quel est l'intérêt d'un règlement intérieur ? Comment organiser une assemblée générale ?

Sécuriser l'association et les dirigeants : connaître les règles de base des assurances et l'impact de la responsabilité du dirigeant associatif.

Dates et lieux 08 avril 2024
Maison du Sport – Theix (présentiel)

Prérequis Aucun

Tarifs 140 € (financement : nous contacter)

Inscription [Cliquez ici](#)



7 heures

Objectifs

- ✓ Comprendre Les principes généraux de la loi 1901.
- ✓ Connaitre les assurances et la responsabilité des dirigeants.

COMPTABILITÉ - FISCALITÉ

Une association n'est pas nécessairement soumise à la réglementation comptable, néanmoins la tenue aux normes comptables est désormais nécessaire et souvent exigée des partenaires institutionnels.

Nous aborderons les bases de la comptabilité, la différence entre résultat et bilan, etc. Ce programme est conçu pour vous permettre de comprendre l'organisation, les règles et les particularités d'une association d'un point de vue comptable. Une première approche synthétique et pratique pour débutants.

Dates et lieux 07 et 08 juin 2024
Maison du Sport – Theix (présentiel)

Prérequis Aucun

Tarifs 200 € (financement : nous contacter)

Inscription [Cliquez ici](#)



10 heures

Objectifs

- ✓ Connaître les principales obligations fiscales et spécificités propres aux associations
- ✓ Découvrir le plan comptable général et son fonctionnement.
- ✓ Comprendre de manière simple les comptes de votre association.

MOBILISER, VALORISER ET FIDELISER LES BÉNÉVOLES

Pour recruter des bénévoles, une association doit avant tout mettre en place une bonne stratégie. C'est pourquoi il convient de trouver les bonnes personnes afin qu'elles puissent contribuer efficacement à vos actions associatives. Mais, avec la diversité des profils, cette démarche se révèle parfois compliquée. Comment trouver des bénévoles ? Comment les intégrer dans l'association, puis les motiver ? Comment leur amener de la reconnaissance et les fidéliser ?

LES LEVIERS POUR DIVERSIFIER SES FINANCEMENTS

Cette formation est dédiée à l'exploration des stratégies clés permettant de diversifier les sources de financement. Dans un monde en perpétuelle évolution, la stabilité financière d'une association repose de plus en plus sur sa capacité à explorer et à intégrer différentes sources de financement. La diversification des financements ne se limite pas seulement à une nécessité économique, mais elle devient également une compétence stratégique pour prospérer dans un environnement économique souvent imprévisible.

Dates et lieux 06 décembre 2024

Maison du sport – Theix (présentiel)

Prérequis Aucun

Tarifs 140 € (financement : nous contacter)

Inscription [Cliquez ici](#)



7 heures

Objectifs

- ✓ Comprendre l'engagement associatif et ses spécificités.
- ✓ Identifier les leviers pour dynamiser la vie de son association.

Dates et lieux 22 janvier 2024

Webinaire – (distanciel)

Prérequis Aucun

Tarifs Gratuit

Inscription [Cliquez ici](#)



2 heures
(18h – 20h)

Objectifs

- ✓ Comprendre les liens avec la diversification d'activités.
- ✓ Connaître les différentes possibilités de financement.
- ✓ Connaître les outils à mobiliser.

ASSURANCES ET RESPONSABILITES DES DIRIGEANTS

La responsabilité du dirigeant fait souvent l'objet de discours alarmistes qui peuvent être un frein à l'engagement bénévole.

La soirée d'information vous permettra de faire la différence entre responsabilités civile et pénale et les risques qu'elle impliquent, de choisir un contrat adapté selon les situations du quotidien de l'association.

Focus sur le risque sportif : Les particularités des associations sportives.

Dates et lieux 15 avril 2024
Maison du Sport – Theix (présentiel)

Prérequis Aucun

Tarifs gratuit

Inscription [Cliquez ici](#)



2 heures
(18h – 20h)

Objectifs

- ✓ Différencier responsabilité civile et pénale
- ✓ Savoir évaluer où la responsabilité financière du dirigeant peut être engagée
- ✓ Identifier les risques
- ✓ Choisir des assurances adaptées

DEMANDES DE SUBVENTIONS SUR « LE COMPTE ASSO »

Cette formation consiste à vous aider à faire vos demandes de subvention à travers la plateforme du Compte Asso. Les subventions jouent un rôle essentiel dans le soutien financier des associations, qu'elles soient culturelles, sociales ou sportives. Cependant, naviguer à travers les processus administratifs peut parfois sembler complexe, surtout lorsqu'il s'agit d'utiliser des outils tels que le Compte Asso.

Dates et lieux 06 février 2024
Webinaire – (distanciel)

Prérequis Aucun

Tarifs Gratuit

Inscription [Cliquez ici](#)



1h30 heure
(18h – 19h30)

Objectifs

- ✓ Être opérationnel sur la plateforme « Le Compte Asso ».
- ✓ Comprendre les attendus pour bien compléter sa demande.

MALADIE D'ALZHEIMER ET ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE

Face aux défis particuliers que rencontrent les résidents des domiciles partagés, l'importance d'une activité physique adaptée devient évidente. Notre formation vise à préparer des encadrants spécialement formés pour concevoir et guider des programmes d'exercices personnalisés, favorisant ainsi le bien-être physique et émotionnel au sein de ces environnements résidentiels.

Dates et lieux 30 janvier et 6 février 2024

Maison du Sport – Theix (présentiel).

Prérequis Certification EAPA valide.

Tarifs 280 € (financement : nous contacter)

Inscription [Cliquez ici](#)



14 heures

Objectifs

- ✓ Apprendre à créer et diriger des exercices adaptés aux besoins des résidents.
- ✓ Reconnaître les défis spécifiques auxquels sont confrontés les résidents.
- ✓ Mettre en pratique les connaissances pour améliorer le bien-être des résidents grâce à des activités adaptées.

Nouveauté

SPORT SANTÉ – FORME SANTÉ

L'activité physique s'inscrit aujourd'hui dans la plupart des recommandations de promotion de santé. La sédentarité s'est, quant à elle, progressivement développée et concerne aujourd'hui la plupart des pays, quel que soit leur niveau de développement. Elle représente un facteur de risque majeur dans notre société, où elle est considérée aujourd'hui comme la première cause non transmissible de mortalité dans le monde selon l'OMS.

SPORT SANTÉ – MALADIES CHRONIQUES

La pratique du sport-santé vise, dans le cadre de la prévention primaire, à maintenir la santé du sujet sain et à prévenir l'apparition de maladies chroniques et la perte d'autonomie et elle contribue à une meilleure qualité de vie (mieux vivre avec la maladie) chez les personnes atteintes de pathologies chroniques non transmissibles et prévient l'aggravation et/ou la récurrence de ces maladies chroniques.

Dates et lieux 18,19,20 mars 2024
– Rennes (présentiel)

Prérequis Formation PSC1 à jour.

Tarifs 300 € si financement OPCO ou 150€
(financement : nous contacter)

Inscription [Cliquez ici](#)



21 heures

Dates et lieux 02,03,04 avril 2024 **ET** 16,
17, 18 avril 2024 – Lorient (présentiel).

OU

02, 03, 04 octobre 2024 **ET** 16, 17, 18 octobre
2024 – Rennes (présentiel).

Prérequis Formation PSC1 à jour.

Tarifs 400 € si financement OPCO ou 200€
(financement : nous contacter)

Inscription [Cliquez ici](#)



40 heures

/ SANTÉ - BIEN-ÊTRE



Objectifs

- ✓ Connaître les recommandations de bonnes pratiques d'hygiène de vie favorable à la santé.
- ✓ Connaître les principales caractéristiques, sans maladie, des publics ciblés.

Objectifs

- ✓ Connaître le contexte général du sport santé.
- ✓ Concevoir et animer un programme avec des séances adaptées au patient.
- ✓ Maîtriser les principes et modalités pratiques de mise en place d'une action sport santé.

SPORT SANTÉ – MODULES COMPLÉMENTAIRES

Approfondissez la prise en charge des personnes présentant des pathologies neurodégénératives ou de l'appareil locomoteur, et des personnes immuno-déprimés.

Dates et lieux 13, 14, 15 novembre 2024
ET 27, 28, 29 novembre 2024
– Rennes (présentiel).

Prérequis Formation PSC1 à jour.

Tarifs 400 € si financement OPCO ou 200€
(financement : nous contacter)

Inscription [Cliquez ici](#)



42 heures

/ SANTÉ - BIEN-ÊTRE



Objectifs

- ✓ Connaître les recommandations de bonnes pratiques d'hygiène de vie favorable à la santé.
- ✓ Connaître les principales caractéristiques, des publics ciblés.

Nouvelle
formule

VOS BESOINS EN FORMATION

L'équipe du CDOS est à votre disposition pour étudier toute demande de formation adaptée aux spécificités de votre structure.

Vous serez ainsi associé à la conception, à l'organisation et à la définition des objectifs et contenus pédagogiques répondant à vos besoins. Vos projets de formation peuvent également être construits à partir de notre catalogue de formation permanent, en adaptant le format, les contenus, la durée et le rythme.

Fort de notre réseau de partenaires et d'intervenants, nous vous accompagnons dans une démarche de conseil et de co-construction, quel que soit votre projet, et en fonction du niveau de compétences à développer.

Si vous souhaitez élaborer une formation accessible à des personnes en situation de handicap, quel qu'il soit, notre référent handicap peut aussi vous accompagner.

Vous trouverez tous les renseignements sur :

<https://cdos56.bzh>

(onglet « Formation »)

Frédérique GRIFFON

- Responsable de l'organisme de formation -
formation.morbihan@franceolympique.com

COMITÉ DÉPARTEMENTAL OLYMPIQUE ET SPORTIF DU MORBIHAN



CDOS
MORBIHAN



Immeuble « Les Cardinaux »

7 impasse Surcouf

Zone Atlantheix

56450 THEIX NOYALO

02.97.63.48.15

morbihan@franceolympique.com



<https://cdos56.bzh>

