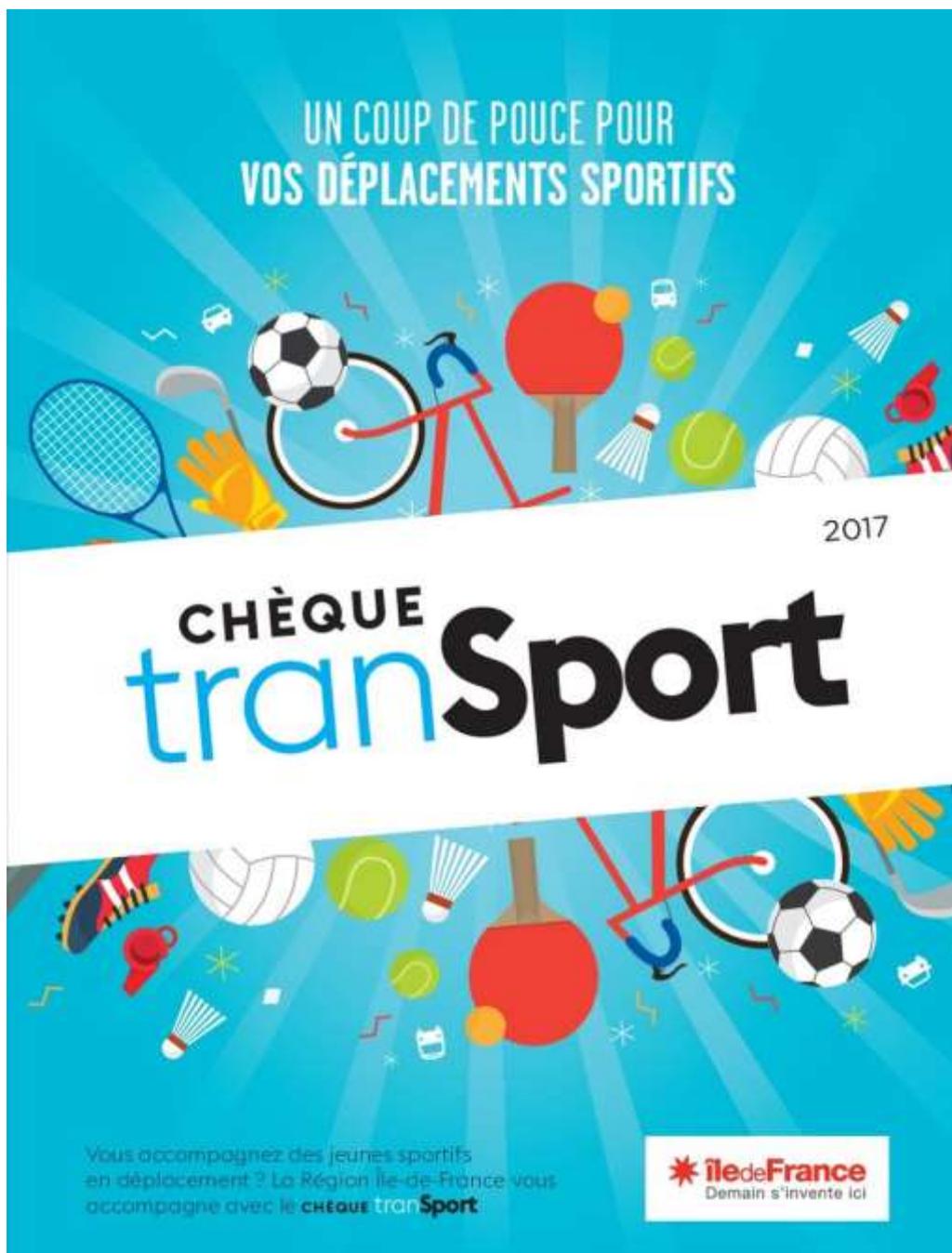


JEUDI 2 MARS 2017 - N° 3247



UN COUP DE POUCE POUR
VOS DÉPLACEMENTS SPORTIFS

2017

CHÈQUE tranSport

Vous accompagnez des jeunes sportifs
en déplacement ? La Région Île-de-France vous
accompagne avec le **chèque tranSport**

île de France
Demain s'invente ici



MEGATON



VIBRA'SON



Vous pouvez désormais retrouver les activités de votre comité régional sur sa page Facebook à l'adresse suivante :

<https://www.facebook.com/iledefranceNatation/>

163, boulevard Mortier 75020 PARIS - Tel. : 01 40 31 19 20 - Fax : 01 40 31 07 25

<http://www.cif-natation.fr> - email : cif@cif-natation.fr

Siret : 784 808 818 000 24 - NAF 9312 Z - N° de déclaration d'existence : 117 522 584 75

COMMISSION NATATION SYNCHRONISEE

Prochaine compétition

TOURNOI D'ILE DE FRANCE

4 & 5 Mars 2017-02-27 Piscine Georges Vallerey
148 Avenue Gambetta
75020 PARIS

STATIONNEMENT DIFFICILE FAVORISER LES TRANSPORTS EN COMMUN

Métro (ligne 11 & 3 bis) tramway (3b) : Porte des lilas Bus : 61-96 (arrêt piscine des tourelles)
SINON PARKING PAYANT A 100 M DE LA PISCINE AU 211 AVENUE GAMBETTA

I. Programme Tournoi Ile de France

Samedi 4 Mars 2017 - Ouverture des portes 14h00

14h10 - 15h10 Entraînement duos espoirs/juniors/séniors (24ballets)
15h25 Réunion du Jury
15h30 - 17h30 Compétition des duos espoirs/juniors/séniors
17h35 - 18h00 Entraînement des Highlights (4 ballets)
18h10 Réunion du Jury
18h15 - 18h30 Compétition des Highlights
18h40 Podium duos et Highlights

Dimanche 5 Mars 2017 - Ouverture des portes 13h00

13h10 - 14h30 Entraînement ballets d'équipe espoirs/juniors (15 ballets)
15h00 Réunion du Jury
15h15 - 16h45 Compétition des ballets d'équipe espoirs/juniors
16h50 - 17h10 Entraînement des ballets combinés
17h30 Réunion du jury
17h35 – 17h50 Compétition des Combinés (2)
18h00 Podium équipes et combinés

II. Examen Officiel A

Un examen est organisé par la FFN durant les Championnats de France Jeunes à Toulouse le jeudi 18 mai de 13h30 à 15h30 (piscine Léo Lagrange – Rue Riquet).

Date limite d'inscription : mardi 2 mai 2017

III. Organisation des compétitions et nomination des Juges Arbitres

Les personnes qui ne seraient pas disponibles sur les compétitions, doivent le signaler assez rapidement.

DATE	COMPETITION	LIEU	JUGES ARBITRE
04&05/03/2017	Tournoi de Printemps	Paris	S LAGABBE/M BONAVENTURE
18&19/03/2017	N3 Juniors	Cergy	A GANDON/MC MONGIAT
26/03/2017	Synchro'Nat	Pontault	S LAGABBE/J PEREIRA
29&30/04/2017	N3 Jeunes	Chelles & Pontault	M ESTEVES/MC MONGIAT
13&14/05/2017	Régionaux Avenirs	Attention toujours pas de piscine urgent	
20&21/05/2017	Elim Challenge	Massy	M ESTEVES
03&04/06/2017	Synchro'Nat	Orsay & Corbeil	C JOURDREN/L DOISNEAU
	N3 Avenirs & Seniors	Cergy	A GANDON/ MC MONGIAT
17&18/06/2017	Challenge Néphéliane Été	Corbeil	MC MONGIAT/N LAVOUX
24 & 25/06/2017	Finale Challenge	Attention toujours pas de piscine urgent	

COMMISSION DES OFFICIELS DE NATATION COURSE

En avance sur la parution du compte-rendu de la commission des officiels Natation Course du 21 février 2017, vous trouverez ci-dessous la liste des officiels désignés par la commission pour les compétitions régionales jusqu'à la fin de la saison 2016/2017. Les officiels désignés vont recevoir un courriel de confirmation.

En dernière colonne le département pouvant nommer le 2^{ème} Juge Arbitre et le 2^{ème} Starter.

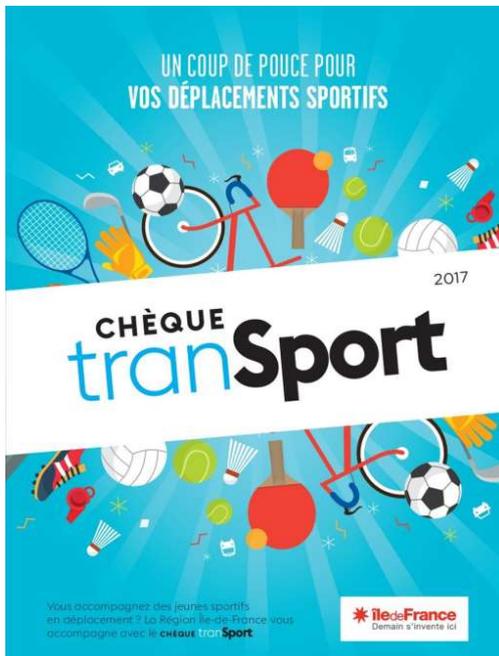
Tableau d'affectation pour la fin de la saison 2016-2017

Compétition	Lieu	Date	Juge Arbitre	Starter	Comité Départemental pouvant nommer les 2 ^{èmes} JA et ST
N2 Printemps B50 Q2 Poule 1	MASSY	du 24 au 26 mars 2017	Jacques JOUVION Gilles VEILLARD	Magali BOULANGER Yves DALMASIE	Sans objet
N2 Printemps B50 Q2 Poule 2	COLOMBES	du 24 au 26 mars 2017	Brigitte AROT Stéphane COMBES	Rémy ZANNIER Bruno BESCHERON	Sans objet
N2 Printemps B50 Q2 Poule 2	SARCELLES	du 24 au 26 mars 2017	Sébastien DUFRAIGNE Marc LEGER	Guy HORWITZ Jean-Claude ROUX	Sans objet
Championnats été Open IDF des maîtres	?	20 et 21 mai 2017	Béatrice GENTY	Bruno BESCHERON	CD92
2000 m Benjamins	ST MAUR	10 juin 2017	Sébastien DUFRAIGNE	Jean-Marc ANDRE	Sans objet
Trophée Interrégional Lucien ZINS	PARIS (GV)	23 au 25 juin 2017	Marc LEGER	Bruno BESCHERON	CD93
Championnats régionaux d'été Q3 Série A1	SARCELLES	30 juin au 2 juillet 2017	Rémy ZANNIER	Jean-Claude ROUX	CD95
Championnats régionaux d'été Q3 Série A2	?	30 juin au 2 juillet 2017	Brigitte AROT	Jacques JOUVION	CD78
Championnats régionaux d'été Q3 Série B	?	30 juin au 2 juillet 2017	Magali BOULANGER	Gilles VEILLARD	CD75

En cas d'indisponibilité merci d'envoyer un courriel à com_officiels@cif-natation.fr

Le Président : Jean BOULANGER

Les chèques tranSport relatifs à la saison 2015-2016 sont arrivés !



Les clubs concernés par ce dispositif, mis en place par le Conseil Régional d'Ile de France, ont reçu un courrier signé par Patrick KARAM, vice-président chargé des sports, de la jeunesse et de la vie associative du Conseil Régional leur demandant de prendre contact avec nous (voir liste des clubs concernés ci-dessous).

POUR RECUPERER VOS CHEQUES TRANSPORT :

Le ou la président(e) du club se déplace au siège de la ligue pendant les heures d'ouverture des bureaux : du lundi au vendredi de 9h à 12h30 et de 13h30 à 17h.

Si le ou la président(e) du club n'est pas disponible, il/elle peut mandater un ou une licencié(e) du club pour venir les chercher à sa place, à condition de lui fournir une procuration rédigée sur papier à entête du club et signée de sa main.

UN GRAND MERCI un Conseil Régional d'Ile de France pour cette opération qui permet d'aider les bénévoles et les dirigeants des clubs depuis déjà plusieurs années.

Les clubs bénéficiaires doivent renvoyer le listing d'émargement au prestataire de service à l'adresse indiquée sur le bordereau ou sur les chèques, surtout pas au Conseil régional.

75	ASS SPORTIVE BOUVINES
	CLUB DES NAGEURS DE PARIS
	CLUB NAUTIQUE DOMREMY 13
	CN EPINETTES PARIS
	LA LIBELLULE PARIS
	MOUETTES DE PARIS
	NEPTUNE CLUB DE FRANCE
	RACING CLUB DE FRANCE WP
	SCUF PARIS
	SPORTING CLUB 9 PARIS
	STADE FRANÇAIS
77	AQUA CLUB PONTAULT-ROISSY
	AQUA SPORT DALMATIA
	AQUATIC CLUB CLAYE-SOUILLY
	AS EMERAINVILLE
	AS LE PLESSIS-SAVIGNY
	AS NS LES AQUARINES
	ASS DES SPORTS DE CHELLES
	C.A.N SAINT-FARGEAU PONTIERRY
	CN OZOIR-LA-FERRIERE
	CS MONTERELAIS NATATION
	CN FONTAINEBLEAU-AVON
	CN MELUN VAL DE SEINE
	CN VAL MAUBUEE
	CND LA FERTÉ-SOUS-JOUARRE
	COULOMMIERS NATATION
	CS MEAUX NATATION
DAUPHINS DU CENTRE BRIE	
LAGNY-SUR-MARNE NATATION	
LES SIRENES D'OZOIR	

77	MOISSY SPORT NATATION
	NANGIS NATATION
	PROVINS NATATION
	US JEUNESSE MITRY-MORY
	US VAIRES
	USNSP NEMOURS
78	AO TRAPPES NATATION
	A.S DU MESNIL ST DENIS
	AQUA VALLÉE-DE-CHEVREUSE
	AS PORCHEVILLE
	ASSO NATATION DE SARTROUVILLE
	CN DE MANTES EN YVELINES
	CN ANDRESY
	CN PLAISIR
	CN POISSY
	CN VERNEUIL VERNUILLET
	CNO ST-GERMAIN-EN-LAYE
	CSN GUYANCOURT
	ESPADON VÉLIZY-VILLACOUBLAY
	LE CHESNAY NATATION
	LES SQUALES DE CHATOU
	NAUTIC CLUB RAMBOUILLET
OPTIMAX TRAINING NATATION 78	
SN VERSAILLES	
USC CONFLANS-STE-HONORINE	
USM VIROFLAY	
VELIZY N.SYNCHRO	

91	AS CORBEIL-ESSONNE	93	CS NAUTIQUE NOISY-LE-GRAND
	AS MONTGERON WATER-POLO		ES STAINS
	CA ORSAY		JEANNE D'ARC DRANCY
	CLUB NAUTIQUE DE L'ARPAJONNAIS		NEUILLY-PLAISANCE SPORTS N
	CN BRUNOY-ESSONNE		RSC MONTREUIL
	CN ST-MICHEL-SUR-ORGE		SO ROSNY
	CN VIRY-CHÂTILLON		ST-DENIS UNION SPORTS
	CO ULIS NATATION		TREMBLAY AC
	EN DRAVEIL		USM GAGNY
	EN LONGJUMEAU		USMA-ST-OUEN
	EN STE-GENEVIÈVE-DES-BOIS		VILLEMONTBLE SPORTS NATATION
	ES MASSY NATATION		CA L'HAY-LES-ROSES
	ETAMPES NATATION		CN CACHAN
	MORSANG ESSONNE NATATION		CN MAISONS-ALFORT
	SCA 2000 EVRY		CN MARNE CHARENTON
	SN MONTGERON		CSA KREMLIN-BICETRE
	US GRIGNY		ELAN NATATION CHEVILLY-LA-RUE
	US RIS-ORANGIS		ES SUCY-EN-BRIE
YERRES NATATION	ES VITRY		
92	AC BOULOGNE-BILLANCOURT	94	LA SAINT MANDEENNE
	AMICALE VILLENEUVE-LA-GARENNE		NOGENT NATATION 94
	ANTONY NATATION		RED STAR CLUB CHAMPIGNY
	ASM DAUPHINS DE MEUDON		SCN CHOISY-LE-ROI
	ASV CHÂTENAY-MALABRY		STELLA SPORTS ST-MAUR
	BOIS-COLOMBES SPORT		US CRETEIL NATATION
	CN ASNIÈRES		US ALFORTVILLE NATATION
	CN LE PLESSIS-ROBINSON		US VILLEJUIF NATATION
	COLOMBES NATATION		VGA ST-MAUR
	COM BAGNEUX NATATION		VILLENEUVE-LE-ROI AQUA CLUB
	CS CLICHY 92		VILLIERS SPORTS JEUNESSE
	CSM CLAMART	95	AAS SARCELLES NATATION 95
	CSM GENEVILLIERS		ACS CORMEILLES
	CSM PUTEAUX		AS ARGENTEUIL NATATION
	ES NANTERRE		AS HERBLAY NATATION
	GARCHES AQUA'SPORTS		AS VAL D'OISE L'ISLE-ADAM
	NYMPHEAS RUEIL-MALMAISON		ASN LOUVRES-ROISSY-SURVILLIERS
	OLYMPIQUE LA GARENNE-COLOMBES		CN VALLEE DE MONTMORENCY
	SM MONTRouGE		CANETON CLUB DE BEAUMONT
	SCM CHÂTILLON NATATION		CERGY NAT SYNCHRO
	STADE DE VANVES		CERGY PONTOISE NATATION
STADE FRANÇAIS O COURBEVOIE	CM GARGES-LÈS-GONESSE		
SURESNES SPORTS NAUTIQUES	CN 95 EZANVILLE		
UAS ST-CLOUD	CN FOSSES		
USM MALAKOFF	CS VAL D'OISE MONTMORENCY		
93	AC BOBIGNY	ENTENTE 95 SANNOIS NATATION	
	AC VILLEPINTE	ERAGNY-SUR-OISE AQUATIQUE CLUB	
	AS BONDY	ERMONT NATATION ARTISTIQUE	
	AS NATATION RAINCY	ETOILE SAINT-LEU NATATION	
	CN DU BOURGET	MONTIGNY NATATION	
	CM AUBERVILLIERS NATATION	SN FRANCONVILLE	
	CN LA COURNEUVE	ST-GEORGES ARGENTEUIL	
	CN LIVRY-GARGAN	TAVERNY S.N 95	
	CN NOISY-LE-SEC	USO BEZONS	

CHÈQUE tranSport

MODE D'EMPLOI

Avec le CHÈQUE tranSport, la Région Île-de-France apporte son soutien aux bénévoles accompagnant les déplacements des jeunes sportifs franciliens de 13 à 18 ans, en prenant en charge une partie des frais de carburant.

POUR QUI ?

Bénévole ou dirigeant d'un club, le CHÈQUE tranSport vous est destiné.

POURQUOI ?

Pour faciliter les déplacements de vos jeunes en Île-de-France, à l'occasion des compétitions sportives de niveau régional.

À QUOI SERT-IL ?

Le CHÈQUE tranSport vous permet de régler l'achat de carburant.

COMMENT ÇA MARCHE ?

Ils sont valables en Île-de-France uniquement. Chaque chèque a une valeur de 10 €.

Vous pouvez utiliser jusqu'à trois chèques par plein de carburant, à tout moment jusqu'à la date limite de validité des chèques.

Retrouver les partenaires les plus proches de chez vous sur :

iledefrance.fr/chequetransport ▶

Cette liste est actualisée régulièrement, pensez à la consulter avant utilisation.

Hotline : 01 41 85 08 90



 **île de France**
Demain s'invente ici

Alina Île-de-France - Novembre 2016. Conception graphique: Clémence Perrot

ATTENTION

ces chèques ont une date limite de validité (31 décembre 2017) donc ne tardez pas à venir les chercher.



SUIVI MEDICAL DES SPORTIFS

INSCRITS SUR LES LISTES MINISTERIELLES

Veuillez trouver ci-après le calendrier du SMR 2017
SHN/Espoirs/ Partenaires et Non Classés

Calendrier 2017

1. **SHN** : 2^{ème} bilan à effectuer entre avril et juin 2017 voir les fiches médicales en suivant ce lien : <http://iledefrance.ffnatation.fr/rsc/1592/fichiers/dossiers/4529.pdf>
2. **Espoirs, Partenaires et Non Classés** : sont concernés **uniquement** les sélectionnés en équipe de France, la liste des sélectionnés sera communiquée en temps et en heure.

**Attention il n'est ni demandé de bilan biologique ni demandé d'ECG de repos
sauf à la demande** de Christine LEPOURCELET TALVARD, Médecin National Fédéral

RAPPEL : Sportifs de Haut Niveau inscrits sur liste, concernés par le 2^{ème} bilan médical

CODEVELLE	Coralie	Natation course	Senior	AASS NATATION 95
PANNIER	Anthony	Natation course	Senior	AASS NATATION 95
CHARRADE	Théo	Natation course	Jeune	AASS NATATION 95
ROCHET	Louise	Nat. synchronisée	Jeune	AS CORBEIL ESSONNES DAUPHINS
TREMBLE	Charlotte	Nat. synchronisée	Jeune	ASS. N.S."LES AQUARINES"
TREMBLE	Laura	Nat. synchronisée	Jeune	ASS. N.S."LES AQUARINES"
SAMOKINE	Yann	Natation course	Jeune	CN MELUN VAL DE SEINE
FICHET DE CLAIRFONTAINE	Sébastien	Water-polo	Jeune	CERCLE NAGEURS NOISEENS
CHENITI	Anis	Natation course	Jeune	CERCLE NAUTIQUE DE POISSY
TRILLAT	Léo	Natation course	Jeune	CERCLE NAUTIQUE DE POISSY
CAPITAINE	Thibaut	Natation course	Senior	CERGY PONTOISE NATATION
REYMOND	Axel	Eau Libre	Elite	CLUB SPORT.MUNIC.CLAMART
SECRESTAT	Charlyne	Eau Libre	Jeune	CLUB SPORT.MUNIC.CLAMART
SECRESTAT	Jessica	Eau Libre	Jeune	CLUB SPORT.MUNIC.CLAMART
DEL'HOMME	Laurine	Natation course	Senior	CNO ST GERMAIN-LE PECQ
LEDUC	Ambre	Natation course	Jeune	CNO ST GERMAIN-LE PECQ
LANGLAIS	Lila	Eau Libre	Jeune	ES MASSY NATATION
RAYNERT	Maud	Natation course	Jeune	ES MASSY NATATION
MOKHFI	Naim	Eau Libre	Jeune	ES MASSY NATATION
MADELAINE	Matthieu	Natation course	Reconversion	ENTENTE SPORTIVE NANTERRE
COUSSON	Clothilde	Natation course	Jeune	S.FCAIS OLYMPIQUE COURBEVOIE
LECANU	Maëlle	Natation course	Jeune	S.FCAIS OLYMPIQUE COURBEVOIE
BERNARDINI	Mathieu	Natation course	Jeune	S.FCAIS OLYMPIQUE COURBEVOIE
MOKHTAR	Nawal	Water-polo	Jeune	SPORT.C.NAG.CHOISY LE ROI
VO-VAN	Coraline	Water-polo	Jeune	SPORT.C.NAG.CHOISY LE ROI
COELHO	Jordan	Natation course	Senior	STADE DE VANVES
DAVVETAS	Iphinoé	Nat. synchronisée	Elite	STADE FRANÇAIS
DESBORDES	Joana	Natation course	Jeune	STADE OLYMPIQUE DE ROSNY
HUILLE	Stanislas	Natation course	Jeune	STE NATATION VERSAILLES
VANDEVELDE	Alexis	Eau Libre	Jeune	STE NATATION VERSAILLES
AUBRY	Flavien	Natation course	Senior	US CRETEIL NATATION
DELLA VEDOVA	Clara	Plongeon	Senior	VGA SAINT MAUR
KALONJI	Alais	Plongeon	Senior	VGA SAINT MAUR
AUFFRET	Benjamin	Plongeon	Elite	VGA SAINT MAUR
CATEL	Antoine	Plongeon	Senior	VGA SAINT MAUR
SZYMCZAK	Loïs	Plongeon	Senior	VGA SAINT MAUR

RAPPEL

Pour les sportifs inscrits sur liste qui désirent une attestation, suivez ce lien :
<http://www.sports.gouv.fr/pratiques-sportives/sport-performance/Sport-de-haut-niveau/article/Liste-des-sportifs-de-haut-niveau>

OFFRES D'EMPLOI



Conseiller Technique Départemental

Le Comité départemental 93 Natation recrute dès que possible son **Attaché Technique Départemental** en charge du développement de la natation en Seine Saint Denis.

Profil souhaité : BEES 2 ou DEJPS (+ BF5) ou Master.

Contrat : CDI - 35 heures annualisé.

Lieu : principalement au siège à Bondy (93). Déplacements à prévoir.

Fiche de poste sur demande à president@cd93natation.org

Candidature (CV + Lettre de motivation) à adresser à president@cd93natation.org



Conseiller Technique Départemental

Le Comité départemental 77 Natation recrute dès que possible son **Attaché Technique Départemental** en charge du développement de la natation en Seine et Marne.

Profil souhaité : minimum BPJEPS avec expérience

Contrat : CDI- 24 heures annualisé.

Lieu : principalement au siège à Ozoir La Férierre (77). Déplacement à prévoir.

Candidature (CV + lettre de motivation) à adresser à president.cdnatation77@orange.fr



Le comité d'Ile de France de Natation en collaboration avec l'U.S.M. Malakoff natation organise un « **Camp de pratique ENF** »

du lundi 3 avril au jeudi 6 avril 2017

Piscine Châtillon Malokoff

(57 Rue Jean Bouin 92320 Châtillon)
de 13h à 17h

Les camps de pratique ENF ont pour vocation de favoriser l'expérimentation d'une démarche pédagogique associée à l'ENF. Tout éducateur impliqué dans l'école de natation de son club est invité à y participer.

Sous la forme de partage d'expériences nous mettrons en pratique une démarche d'apprentissage dite Transdisciplinaire/Active. Celle-ci a pour vocation de favoriser à la fois la formation du Nageur dans une discipline, la préparation à la réussite aux tests ENF et une éducation transversale bénéfique à un engagement à plus long terme vers une pratique sportive de haut niveau.

Participation gratuite

Les frais d'organisation sont pris en charge par les structures d'accueil et organisatrices. Une attestation pourra être délivrée afin de justifier d'une formation continue aux Brevets Fédéraux.

Renseignements complémentaires et inscription préalable auprès de
jm.mattiussi@cif-natation.fr



INVITATION

Le Comité Départemental Olympique et Sportif du Val d'Oise,
et le CDFAS,
ont le plaisir de vous convier au colloque

LA RECHERCHE DE LA PERFORMANCE SPORTIVE

de la mixité à la spécificité

Samedi 11 mars 2017
de 9h à 13h
CDFAS - Maison des Comités
64 rue des Bouquinilles - 95600 Ecoubonne

L'objectif de cet événement est de susciter une réflexion transdisciplinaire sur les points communs et les divergences des entraînements.

Une table ronde est prévue en présence de professionnels et de sportifs sur les thèmes suivants :

- 1 - Physique / Physiologique**
- 2 - Tactique / Technique**
- 3 - Psychologie / Management**
- 4 - Mixité et accueil des sections féminines**

Entrée gratuite

Réservation obligatoire

<https://www.weezevent.com/colloquemixite>





COMITÉ RÉGIONAL OLYMPIQUE ET SPORTIF D'ÎLE-DE-FRANCE

C.R.O.S.I.F.

Formation sport santé Diabète 2 et maladies cardiovasculaires : quel régime et quelles activités physiques ?

Objectifs :

Informé et former sur :

- les régimes alimentaires efficaces et ceux, la majorité, inefficaces dans la maîtrise à long terme des facteurs de risque cardiovasculaires métaboliques (en particulier diabète et dyslipidémies : hypercholestérolémie (trop de cholestérol), hypertriglycéridémie (trop de triglycérides)).
- comment composer un repas équilibré et diversifié participant à la maîtrise progressive des anomalies métaboliques, accompagnées ou non d'un traitement médicamenteux.
- comment réaliser un plan alimentaire sur une semaine.
- les activités physiques et sportives recommandées pour le diabète 2 et les dyslipidémies.
- comment programmer, réaliser et animer des ateliers pratiques d'APS motivants, ludiques et efficaces pour répondre aux besoins de santé de la personne diabétique ou dyslipidémique et à ses attentes de plaisir et de bien-être.

Public visé :

Toute personne intéressée par : l'approche diététique du diabète 2 ou de l'hypercholestérolémie et la pratique d'activités physiques et sportives adaptées, à titre personnel ou en tant que dirigeant de club sport-santé ou éducateur sportif sport-santé.

Session validante pour la formation continue des éducateurs sportifs sport-santé (DU, CROSIF).

Pré-requis

Aucun

Contenu de la formation

- **Connaissances et compétences :**
 - Pourquoi agir pour réduire diabète et dyslipidémies : définition, facteurs, risques et complications ?
 - Les principes diététiques pour faire diminuer le diabète et l'excès du « mauvais » cholestérol.
 - Les aliments santé pour les personnes diabétiques ou dyslipidémiques : des aliments interdits ?
 - Comment composer un repas équilibré et diversifié apportant tous les nutriments nécessaires.

1, rue des Carrières 94 250 Gentilly
01.49.85.84.90 - crosif@crosif.fr - www.crosif.fr
SIRET 329 339 352 000 59 – CODE APE 9312Z



COMITÉ RÉGIONAL OLYMPIQUE ET SPORTIF D'ÎLE-DE-FRANCE

C.R.O.S.I.F.

- Comment réaliser un plan alimentaire pour la semaine.
- Des exemples pratiques pour composer repas et plans alimentaires.
- Que penser des compléments alimentaires pour faire baisser le diabète ou le « mauvais cholestérol » : ceux qui marchent et ceux inutiles. Quand demander l'avis du médecin ou du diététicien nutritionniste ?
- Les recommandations actuelles d'APS pour les personnes diabétiques ou dyslipidémiques.
- Quel programme d'APS proposer, répondant aux recommandations d'APS adaptées ?
- Comment renforcer la motivation du diabétique ou du dyslipidémique à modifier son mode de vie pour manger mieux et bouger plus ?
- Lors des APS, quelles sont les principales mesures de sécurisation de la pratique à prendre ? Quels accidents prévenir et que faire, conduites à tenir voire geste d'urgence, en bref ?

Moyens, méthodes pédagogiques et programme de la formation

- Une journée en présentiel : exposés et ateliers pratiques.
- Une demi-journée consacrée aux APS et l'autre à la diététique.

Evaluation et validation de la formation

Une attestation de formation continue du CROSIF « sport-santé : Diabète 2 et maladies cardiovasculaires : régime alimentaire et activités physiques » sera remise aux stagiaires demandeurs.

Qualité reconnue des formateurs « sport-santé » du CROSIF

Diététicienne nutritionniste du Sport de l'Institut Cœur Effort Santé Paris V
Conseiller Supérieur Technique Sport - Pole formation des cadres du Sport INSEP.
Directeur d'enseignement d'un CHU – AP-HP de Paris, spécialiste du « sport-santé »

Renseignements pratiques

Durée de la formation : une journée de 9h30 à 17h30, le jeudi 27 avril 2017

Lieux de formation : CROSIF – 1 rue des Carrières 94250 Gentilly

Coût de la formation : 80 € pour les salariés et 50 € pour les bénévoles

Pour plus de renseignements :

Pédagogiques : Mme D Poulain (diet.poulain@gmail.com), M. JM Reymond (Jean-Michel.REYMOND@insep.fr) ou Dr G Pérès (gilbert.peres@upmc.fr)

Administratifs : M. J KMITA : jeremy.kmita@crosif.fr et 01 49 85 84 95

Inscriptions auprès de M J Kmita : jeremy.kmita@crosif.fr

1, rue des Carrières 94 250 Gentilly ☎: 01.49.85.84.90
www.crosif.fr - crosif@crosif.fr
SIRET 329 339 352 000 59 – CODE APE 9312Z



COMITÉ RÉGIONAL OLYMPIQUE ET SPORTIF D'ÎLE-DE-FRANCE

C.R.O.S.I.F.

Formation sport santé

Surpoids et obésité quel régime et quelles activités physiques

Objectifs :

Informier et former sur :

- les régimes alimentaires efficaces et ceux, la majorité, inefficaces dans la maîtrise à long terme du poids corporel.
- comment composer un repas équilibré et diversifié participant à la perte progressive de poids, puis un plan alimentaire sur une semaine voire un mois.
- les activités physiques et sportives pouvant participer à la perte de masse grasse et au maintien de la masse musculaire
- comment programmer, réaliser et animer des ateliers pratiques d'APS motivants, ludiques et efficaces pour répondre aux besoins de santé de la personne obèse et à ses attentes de plaisir et de bien-être.

Public visé

Toute personne intéressée par : comment perdre du poids et surtout de la « mauvaise graisse » sans perte de masse musculaire par un régime diététique et la pratique d'activités physiques et sportives adaptées, à titre personnel ou en tant que dirigeant de club sport-santé ou éducateurs sportif sport-santé.

Session validante pour la formation continue des éducateurs sportifs sport-santé (DU, CROSIF).

Pré-requis

Aucun

Contenu de la formation

- **Connaissances et compétences :**
- Pourquoi agir pour réduire surpoids et obésité : définition, facteurs, risques et complications ?
- Les principes des régimes qui marchent et ceux, aberrants, suivis d'échec ; le phénomène « yoyo »
- Les aliments santé pour la personne en surpoids ou obèse
- Comment composer un repas équilibré et diversifié apportant tous les micronutriments nécessaires
- Comment réaliser un plan alimentaire pour la semaine
- Des exemples pratiques pour composer repas et plans alimentaires

1, rue des Carrières 94 250 Gentilly ☎: 01.49.85.84.90
www.crosif.fr - crosif@crosif.fr
SIRET 329 339 352 000 59 – CODE APE 9312Z



COMITÉ RÉGIONAL OLYMPIQUE ET SPORTIF D'ÎLE-DE-FRANCE

C.R.O.S.I.F.

- Que penser des compléments alimentaires pour perdre du poids : ceux qui marchent et ceux inutiles. Quand demander l'avis du médecin ou du diététicien-nutritionniste ?
- Les recommandations actuelles sur les APS pour la personne en surpoids ou obèses.
- Comment proposer un programme d'APS répondant aux recommandations d'activité d'endurance, de force, motrices et d'assouplissement
- Comment renforcer la motivation de la personne en état de surpoids ou obèse à modifier son mode de vie pour manger mieux et bouger plus
- Lors des APS, quelles sont les principales mesures de sécurisation de la pratique à prendre ? Quels accidents prévenir et que faire, conduites à tenir voire geste d'urgence, en bref ?

Moyens, méthodes pédagogiques et programme de la formation

- une journée en présentiel : exposés et ateliers pratiques
- Matinée consacrée à la diététique et après-midi aux APS

Evaluation et validation de la formation

Une attestation de formation continue « sport-santé » du CROSIF sera remise aux stagiaires demandeurs.

Qualité reconnue des formateurs « sport-santé » du CROSIF

Diététicienne-nutritionniste du CREPS de Chatenay-Malabry
Directeur d'enseignement d'un CHU – AP-HP de Paris, spécialiste du « sport-santé »
Conseiller Supérieur Technique Sport - Pole formation des cadres du Sport INSEP

Renseignements pratiques

Durée de la formation : une journée de 9h30 à 17h30, le vendredi 10 mars 2017

Lieux de formation : CROSIF -

Coût de la formation : 80 € pour les salariés et 50 € pour les bénévoles

Pour plus de renseignements :

Pédagogiques : Mme Sa DÍlva (aude.dasilva@creps-idf.fr), M. JM Reymond (Jean-Michel.REYMOND@insep.fr) ou Dr G Pérès (gilbert.peres@upmc.fr)

Administratifs et inscriptions : M. J KMITA : jeremy.kmita@crosif.fr

1, rue des Carrières 94 250 Gentilly ☎: 01.49.85.84.90
www.crosif.fr - crosif@crosif.fr
SIRET 329 339 352 000 59 – CODE APE 9312Z



COMITÉ RÉGIONAL OLYMPIQUE ET SPORTIF D'ÎLE-DE-FRANCE
C.R.O.S.I.F.

FICHE D'INSCRIPTION 2016/2017

NOM :

Prénom :

Date de naissance :

Adresse :

Code Postal : Ville :

Formation initiale (BE, DE, CQP, STAPS...) :

Tel : Professionnel : Personnel :

Fax :

Courriel :

Intitulé de l'organisme :

Statut : Bénévole de l'association Salarié(e) de l'association.

Module :
 Gestion associative
 Sport-Santé
 Educateurs sportifs
 Spécialisées
 Informatique

Thématique de la formation choisie :

Date de la formation choisie :

1, rue des Carrières 94 250 Gentilly ☎: 01.49.85.84.90
www.crosif.fr - crosif@crosif.fr
 SIRET 329 339 352 000 59 – CODE APE 9312Z



COMITÉ RÉGIONAL OLYMPIQUE ET SPORTIF D'ÎLE-DE-FRANCE
C.R.O.S.I.F.

Si l'un des participants est salarié de la structure sportive, remplir le cadre ci-après :

Je soussigné

qualité

autorise

salarié(e) de l'association

à participer aux journées de formation organisées par le CROSIF

En cas de prise en charge par un OPCA, merci de le préciser. Le règlement doit être effectué avant le début de la formation.

	Formation Sport-Santé standard (1 journée)	Educateur Sport-Santé (5 journées)**
Dirigeants ou bénévoles	50 euros	150 euros
Salariés	80 euros	200 euros

Toute annulation d'inscription devra être effectuée au plus tard 8 jours avant le début de la formation. Dans le cas contraire, celle-ci sera due.

Fait à, le

Signature et cachet de l'association

1, rue des Carrières 94 250 Gentilly ☎: 01.49.85.84.90
www.crosif.fr - crosif@crosif.fr
 SIRET 329 339 352 000 59 – CODE APE 9312Z



-20% SUR LES COMBIS ET
JAMMERS ARENA AVEC LE
CODE DE REMISE : **CIFCOMBI**

ET **-15%** SUR LES ARTICLES
ARENA AVEC LE CODE : **CIF**

VALABLE SUR
WWW.EUROCOMSWIM.COM

HORS PROMOS