

Salariés, Dirigeants, Bénévoles d'associations sportives...



**NOS FORMATIONS  
SONT FAITES POUR VOUS**

# Programme Formation Sport Lorraine

**1<sup>er</sup> semestre 2012**



UNION EUROPÉENNE  
Fonds social européen



# SOMMAIRE

<b>1 - VIE ASSOCIATIVE</b>	<b>4</b>
1.1 - Elaborer le budget de l'association . . . . .	4
1.2 - Gestion fiscale d'une association . . . . .	4
1.3 - Gestion du temps de travail . . . . .	5
1.4 - Manager un groupe de travail . . . . .	5
1.5 - Conduire une réunion . . . . .	5
1.6 - Management de projet . . . . .	6
<b>2 - LANGUES</b>	<b>6</b>
<b>3 - COMMUNICATION</b>	<b>7</b>
3.1 - Elaborer un plan de communication . . . . .	7
3.2 - Utiliser les réseaux sociaux . . . . .	7
<b>4 - COMPTABILITÉ</b>	<b>8</b>
4.1 - Des notions fondamentales à la pratique . . . . .	8
4.2 - Logiciels EBP ou Ciel . . . . .	8
<b>5 - SÉCURISATION DU PARCOURS PROFESSIONNEL</b>	<b>8</b>
<b>6 - SECURITÉ</b>	<b>9</b>
6.1 - Sauveteur secouriste du travail (SST) . . . . .	9
6.2 - Recyclage SST . . . . .	9
<b>7 - INFORMATIQUE</b>	<b>9</b>
<b>INSCRIPTIONS</b>	<b>10</b>
<b>PROGRAMMES DÉTAILLÉS</b>	<b>10</b>
<b>POUR TOUTE INFORMATION CONTACTER</b>	<b>10</b>
<b>MODALITÉS DE PRISE EN CHARGE</b>	<b>10</b>

## Formations proposées par la DRJSCS Lorraine et le CREPS de Lorraine 12

### ENCOURAGER LA PRATIQUE DES SPORTS DE NATURE EN ACCUEIL COLLECTIF DES MINEURS (ACM) 12

Organiser l'itinérance en ACM . . . . .	12
Pratiquer le Canoë-Kayak en ACM . . . . .	13
Développer les valeurs éducatives des sports de nature . . . . .	13

### AUTRES FORMATIONS PROPOSÉES 14

Animation de séances de renforcement musculaire sans matériel . . . . .	14
Accueil des personnes en situation de handicap dans les associations sportives . . . . .	14
Gestion de la violence dans la pratique sportive . . . . .	14
Connaissance de l'environnement sportif . . . . .	15
Financer son activité . . . . .	15
Alimentation du sportif et récupération . . . . .	15

## Formations proposées par le CDOS Meuse 16

<b>COMMUNICATION</b>	<b>16</b>
Créer un support . . . . .	16
Médiatiser son action . . . . .	16

### DEVENIR EMPLOYEUR 17

<b>INFORMATIQUE</b>	<b>17</b>
Tableur et diaporama . . . . .	17

## Formations proposées par le CDOS Moselle 18

<b>COMMUNIQUER</b>	<b>18</b>
Les réseaux sociaux (Facebook, Twitter...) . . . . .	18
Créer un site web . . . . .	18

### DIRIGER 18

La vie statutaire . . . . .	18
La fonction employeur . . . . .	19
Fédérer et animer une équipe . . . . .	19

# EDITO

Madame, Monsieur, cher adhérent,

L'actualité de la formation professionnelle (notamment concernant la collecte des fonds) a connu ces derniers mois de nombreux rebondissements, nous obligeant à retarder la sortie de notre programme de formation.

Cependant, afin de répondre aux mieux à vos besoins, le partenariat entre le CROSL et Agefos PME\* se poursuit.

Une formation pour tous, adaptée aux missions de chacun, simple à mobiliser, reste l'objectif du programme que nous vous proposons sur la région Lorraine pour ce premier semestre.

Alors n'hésitez pas, diffusez le plus largement possible l'information autour de vous (collègues, dirigeants...).

Les formations s'adressent à l'ensemble des salariés et des dirigeants bénévoles du mouvement sportif lorrain.

Vous trouverez les modalités d'inscription et de prise en charge en page 10 de ce document.

Nous vous remercions d'avance pour votre mobilisation sur ce projet et nous restons à votre écoute pour toute suggestion de nouveaux thèmes de formation.

Nos services restent à votre disposition pour toute information complémentaire et dans l'attente de vous rencontrer lors de ces prochaines actions de formation, nous vous prions de croire, Madame, Monsieur, Cher adhérent, en l'assurance de nos sincères salutations.

**Gérald VINCENT**  
Conseiller,  
AGEFOS PME Lorraine



**Lucien GASTALDELLO**  
Président,  
CROS Lorraine



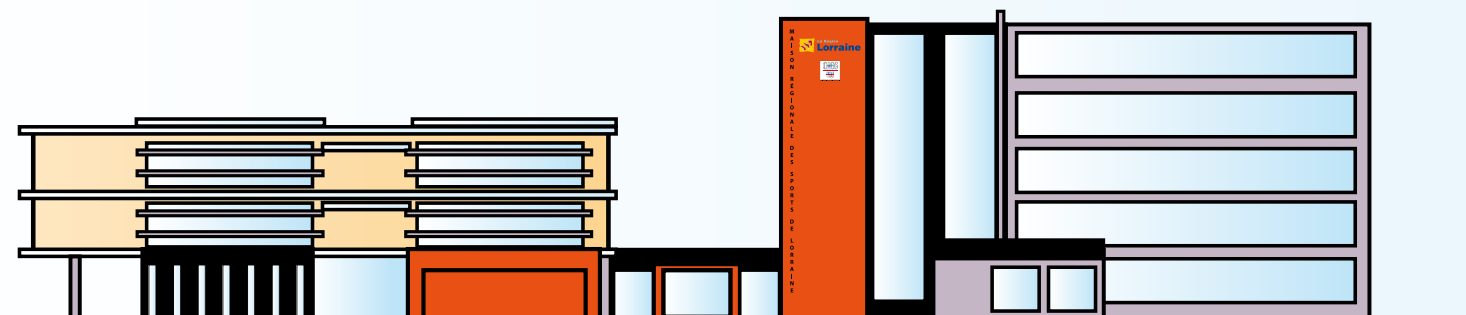
\* AGEFOS PME est un organisme paritaire collecteur agréé désigné par la branche professionnelle du sport pour gérer la contribution relative à la formation professionnelle. A ce titre, il développe et finance la formation des salariés et des dirigeants bénévoles de la branche.



Avec le soutien de



Direction Régionale  
de la Jeunesse, des Sports  
et de la Cohésion Sociale



## 1 - VIE ASSOCIATIVE

### 1.1 - Elaborer le budget de l'association

Dans la construction de votre projet associatif, l'élaboration du budget est un élément incontournable. Vous devez préparer un budget prévisionnel, parvenir à l'équilibre entre les charges et les produits, optimiser les méthodes budgétaires, mettre en place les outils de suivi efficaces, impliquer l'ensemble des acteurs de l'association. Venez aborder tous ces points en partant notamment du format opportun qu'est la présentation du budget CNDS.

#### Infos pratiques

**Date** Le vendredi 15 juin

**Horaires**  
De 9h à 12h30 et de 13h30 à 17h

**Lieu** Maison Régionale  
des Sports de Lorraine à Tomblaine

**Organismes de formation**  
Ifomos / Accord-sport

**Tarif autre public** 300 €

### 1.2 - Gestion fiscale d'une association

Familiarisez-vous avec l'environnement et le régime fiscal de l'association sportive, identifiez les zones de risques de fiscalisation des activités, maîtrisez les obligations fiscales.

**Date** Le samedi 16 juin

**Horaires**  
De 9h à 12h et de 13h30 à 17h

**Lieu** Maison Régionale  
des Sports de Lorraine à Tomblaine

**Organismes de formation**  
Ifomos / Accord-sport

**Tarif autre public** 300 €

### 1.3 - Gestion du temps de travail

A partir de votre auto-analyse sur votre organisation personnelle et le traitement des tâches, découvrez des outils et des méthodes pour mieux gérer votre temps et votre stress.

#### Infos pratiques

**Date** Le mardi 5 juin

**Horaires**  
De 9h à 12h30 et de 13h30 à 17h

**Lieu** Maison Régionale  
des Sports de Lorraine à Tomblaine

**Organisme de formation**  
CCI 54

**Tarif autre public** 80 €

### 1.4 - Manager un groupe de travail

**Techniques professionnelles de management participatif.**

Facilitez l'implication et la production au sein d'un groupe, entretenez une dynamique, animez, dirigez, motivez et faites évoluer votre équipe par la mise en pratique d'un comportement et d'un langage commun afin de professionnaliser la communication interne et externe.

**Dates** Le jeudi 10  
et vendredi 11 mai

**Horaires**  
De 9h à 12h30 et de 13h30 à 17h

**Lieu** Maison Régionale  
des Sports de Lorraine à Tomblaine

**Organisme de formation**  
Universport

**Tarif autre public** 200 €

### 1.5 - Conduire une réunion

De la préparation au compte-rendu en passant par l'animation, découvrez les techniques pour améliorer l'efficacité des réunions.

**Dates** Les jeudis 26 avril  
et 3 mai

**Horaires**  
De 9h à 13h30 et de 13h30 à 17h

**Lieu** Maison Régionale  
des Sports de Lorraine à Tomblaine

**Organisme de formation**  
CCI 54

**Tarif autre public** 100 €



## 1 - VIE ASSOCIATIVE

### 1.6 - Management de projet

Pour mener à bien votre projet associatif vous devez : identifier les enjeux décisifs, choisir les réponses pertinentes et les concrétiser. A l'issue de cette formation, vous serez capable de planifier les tâches, organiser et suivre la mise en oeuvre de votre projet et en faire le bilan.

#### Infos pratiques

**Dates**

Les mardis 24 avril et 15 mai  
La 3<sup>ème</sup> soirée sera à définir avec le groupe

**Horaires** De 17h30 à 20h30**Lieu** Maison Régionale des Sports de Lorraine à Tomblaine**Organisme de formation**  
LSC formation**Tarif autre public** 100 €

#### TÉMOIGNAGE

Les formations proposées par le CROSL sont très diverses et m'ont permis de progresser dans certains domaines comme la gestion de projet ou la communication avec les médias. Ces formations sont ouvertes et la discussion en est le moteur. Il ne s'agit pas de cours théoriques

mais plutôt de travaux pratiques afin que chacun puisse prendre les informations dont il a besoin. De plus, c'est très intéressant de rencontrer des personnes d'autres sports et d'échanger sur les méthodes de travail de chacun.

Zélie AMARD

Chargée de communication, Ligue Lorraine de Volley Ball

## 2 - LANGUES

### Anglais / Allemand

(Durée maximum de 35 h par stagiaire) Vous voulez vous initier, vous perfectionner à la compréhension et à la pratique de la langue ou mettre à niveau vos compétences, communiquer dans les situations simples et connues liées à votre activité professionnelle (accueillir un interlocuteur étranger, traiter l'information à l'oral et/ou à l'écrit).

**Anglais possible en FOAD  
(Formation ouverte à distance)**

Bénéficiez d'un formateur de langue maternelle anglaise avec une flexibilité maximale des horaires et sans vous déplacer. Des programmes de formation sur mesure, établis suite à l'analyse détaillée des besoins et objectifs de chaque stagiaire.

Nous consulter

## 3 - COMMUNICATION

### 3.1 - Elaborer un plan de communication

Pourquoi communiquer ? Quelle stratégie, quels supports et quelles actions mettre en place ? Autant de questions à se poser avant d'agir et de définir un plan d'action. Venez comprendre les enjeux d'une bonne communication, susciter un regard professionnel concernant la mise en page de tout support de communication pour être autonome dans la réalisation et efficace dans les messages à faire passer, maîtriser l'ensemble des techniques pour bâtir un plan de communication.

#### Infos pratiques

**Dates** Le jeudi 24 et le vendredi 25 mai**Horaires** De 9h à 12h30 et de 13h30 à 17h**Lieu** Maison Régionale des Sports de Lorraine à Tomblaine**Organisme de formation**  
ARCAN**Tarif autre public** 140 €

### 3.2 - Utiliser les réseaux sociaux

Cette formation est pour vous si vous souhaitez mettre en place une stratégie de communication via les réseaux sociaux. Durant cette formation vous démarrerez votre projet avec l'aide du formateur (compte Facebook, Twitter etc...)

**Dates** Le lundi 25 et le mardi 26 juin**Horaires** De 9h à 12h30 et de 13h30 à 17h**Lieu** Maison Régionale des Sports de Lorraine à Tomblaine**Organisme de formation**  
ARCAN**Tarif autre public** 140 €

#### TÉMOIGNAGE

Les réseaux sociaux et en particulier Facebook, tout le monde en a entendu parler et personnellement je m'en servais déjà au niveau personnel. Mais se lancer au niveau professionnel, ce n'est pas aussi simple. Il y a une réflexion à mener en amont, définir clairement le public visé, ses attentes, nos objectifs... Tous ces aspects ont été abordés dans la 1<sup>ère</sup> partie de la formation

et puis nous avons concrètement créé une page Facebook. Je l'ai conservée et aujourd'hui elle fait partie intégrante de la communication de mon association puisqu'elle compte déjà plus de 800 membres. Si vous voulez vous lancer dans les réseaux sociaux en toute sécurité, cette formation est pour vous !

Silvia DA SILVA

Ligue Lorraine de Tennis de Table

## 4 - COMPTABILITÉ

### 4.1 - Des notions fondamentales à la pratique

Vous avez acquis les notions de base de la comptabilité et vous souhaitez approfondir vos connaissances sur les opérations courantes, les opérations diverses, l'état de rapprochement bancaire, les opérations de fin d'année, l'établissement des comptes de bilan et de résultat à partir de la balance.

#### Infos pratiques

**Dates** Les mardis 15 et 22 mai

**Horaires**  
De 9h à 13h30 et de 13h30 à 17h

**Lieu** Maison Régionale  
des Sports de Lorraine à Tomblaine

**Organisme de formation**  
GRETA

**Tarif autre public** 150 €

### 4.2 - Logiciels EBP ou Ciel

Découvrez les principes d'une comptabilité informatisée, utilisez les fonctions des logiciels de comptabilité, mettez en place votre comptabilité sous EBP ou Ciel (installer, paramétrer, maîtriser les principales fonctionnalités du logiciel).

[Nous consulter](#)

## 5 - SÉCURISATION DU PARCOURS PROFESSIONNEL

### Bilan de compétences

Vous voulez analyser individuellement vos compétences et atouts professionnels dans le cadre d'un projet professionnel ou de formation, être accompagné dans la gestion de votre carrière professionnelle, être aidé à la décision dans le cadre d'une reconversion professionnelle ou d'une réorientation.

[Nous consulter](#)

## 6 - SECURITÉ

### 6.1 - Sauveteur secouriste du travail (SST)

Venez acquérir les connaissances théoriques nécessaires à la mission de sauveteur secouriste du travail. (Par équivalence, le détenteur du SST peut se prétendre détenteur du PSC1).

[Nous consulter](#)

### 6.2 - Recyclage SST

Vous avez un certificat de sauveteur secouriste du travail de moins de 2 ans ?

Réactualisez vos connaissances par le biais de cette formation.

[Nous consulter](#)

## 7 - INFORMATIQUE

### A la carte

Windows, Word, Excel, Access, Powerpoint, Publisher, Outlook, Photoshop, projet web...

Faites nous part de vos besoins et nous vous orienterons vers une formation adaptée.

[Nous consulter](#)

## INSCRIPTIONS

Téléchargez le bulletin sur le site du CROSL

<http://lorraine.franceolympique.com> dans la rubrique *FORMATION*.

Bulletin à compléter et à nous envoyer accompagné d'un chèque de caution de 50 €.

## PROGRAMMES DÉTAILLÉS

Le programme détaillé de chaque formation est téléchargeable sur le site internet du CROSL. <http://lorraine.franceolympique.com> dans la rubrique *FORMATION*.

## POUR TOUTE INFORMATION CONTACTER

Irène Giroux au CROS de Lorraine

Tél. : 03 83 18 87 04

[irene.giroux@lorraine-sport.com](mailto:irene.giroux@lorraine-sport.com)

Gérald Vincent à Agefos PME

Tél. : 03 87 32 30 48

[gvincent@agefos-pme.com](mailto:gvincent@agefos-pme.com)

*Pensez également à consulter le site Internet du CROSL et à vous inscrire à la newsletter afin de recevoir périodiquement toutes les informations sur le sport lorrain.*

<http://lorraine.franceolympique.com>

## MODALITÉS DE PRISE EN CHARGE

### Public concerné par les formations

Les actions sont accessibles aux salariés et aux dirigeants bénévoles de toutes les associations sportives lorraines dans la limite des places disponibles. Tout autre bénévole intéressé par ces formations doit contacter en amont Irène Giroux au CROSL.

### Prise en charge des salariés

Les formations sont gratuites pour les associations qui versent la totalité de leurs contributions conventionnelles à Agefos PME.

Les coûts pédagogiques sont réglés directement à l'organisme de formation.

### Prise en charge des bénévoles

Contactez Irène Giroux au CROSL pour connaître les modalités de prise en charge des bénévoles non dirigeants.

### Autre public

#### Le règlement des frais de formation

Un chèque individuel au nom de l'organisme de formation sera à envoyer au CROSL à l'inscription. La recherche de financement du coût pédagogique est à votre charge.

#### Prise en charge des frais de repas et de transport pour tous les participants d'associations sportives

Les repas proposés pour les formations en journée à la Maison Régionale des Sports de Lorraine sont pris en groupe et réglés directement par le CROSL. Pour les formations se déroulant à un autre endroit, les repas sont remboursés sur présentation de facture à hauteur de 12€ par personne maximum.

Pour les frais de transport, un formulaire vous sera remis par le CROSL. Le remboursement se fera à l'association sportive uniquement et sur présentation d'un RIB (transport entre le siège de l'association et le lieu de formation).

Salariés, Dirigeants, Bénévoles d'associations sportives...

## LES AUTRES FORMATIONS FAITES POUR VOUS EN LORRAINE

# DRJSCS, CREPS, CDOS Meuse, CDOS Moselle

## Année 2012





# Formations proposées par la DRJSCS Lorraine et le CREPS de Lorraine



PRÉFET  
DE LA RÉGION  
LORRAINE

Direction Régionale  
de la Jeunesse, des Sports  
et de la Cohésion Sociale



## Contact et inscriptions

Selon la formation : voir *infos pratiques*

### DRJSCS Lorraine

4, rue Bénit – CS 10011  
54035 NANCY Cedex  
Tél. : voir *infos pratiques*

### CREPS de Lorraine

1, avenue Foch  
54270 ESSEY-LES-NANCY  
Tél. : 03 83 18 10 20

## ENCOURAGER LA PRATIQUE DES SPORTS DE NATURE EN ACCUEIL COLLECTIF DES MINEURS (ACM)

### Organiser l'itinérance en ACM

Cette formation a pour objectif principal d'encourager la pratique des sports de nature dans les ACM. Il vous sera proposé de préparer et de vivre une itinérance (définition d'un itinéraire, bivouac...). Cette activité sera proposée comme un support d'éducation à l'environnement.

*A partir de cette immersion, vous pourrez identifier le contexte réglementaire de cette pratique et définir les modalités de son intégration dans un projet pédagogique.*

## Infos pratiques

**Dates** Les jeudi 28  
et vendredi 29 juin

**Horaires** du jeudi 9h  
au vendredi 16h.

**Public** Educateur sportif,  
Animateur ou Directeur d'ACM

**Niveau** de débutant à confirmé

**Intervenants** Fabrice VERAY -  
DRJSCS de Lorraine - Educateurs  
CPIE de Bonzée

**Lieu** CPIE de Bonzée (55)

**Formation Gratuite**

**Inscription** Fabrice VERAY  
fabrice.veray@drjscs.gouv.fr  
Tel : 03 83 17 36 73

## Pratiquer le Canoë-Kayak en ACM

Cette formation a pour objectif principal d'encourager la pratique des sports de nature dans les ACM. Il vous sera proposé de préparer et de vivre des activités du Canoë-Kayak (l'équipement, la motricité, les jeux...). Cette activité sera notamment proposée comme un support d'éducation à l'environnement.

*A partir de cette immersion, vous pourrez identifier le contexte réglementaire de cette pratique, les modalités de son intégration dans un projet pédagogique et les modalités de préparation de l'activité en relation avec un intervenant extérieur (le cas échéant).*

## Développer les valeurs éducatives des sports de nature

Cette formation a pour objectif principal d'encourager la pratique des sports de nature dans les ACM. Il vous sera proposé de préparer et de vivre différentes activités sportives de pleine nature (jeux de coopérations, orientation, sport de nature...). Ces activités vous seront proposées à partir de 3 entrées éducatives : l'autonomie (l'individu) ; la coopération (le groupe) ; l'éducation à l'environnement (le citoyen)

*A partir de cette immersion, vous pourrez identifier le contexte réglementaire de ces pratiques et définir les modalités de leur intégration dans un projet pédagogique.*

## Infos pratiques

**Dates** 2 jours fin mai  
ou début juin (dates à préciser)

**Horaires** Du J1 9h au J2 16h

**Public** Educateur sportif,  
Animateur ou Directeur d'ACM

**Niveau** De débutant à confirmé

**Intervenants**

Hervé CHEVRIER  
DDCSPP des Vosges -  
Educateurs Base de Loisirs  
de Bouzey

**Lieu**

Base de Loisirs de Bouzey

**Formation Gratuite**

**Inscription**

Fabrice VERAY  
fabrice.veray@drjscs.gouv.fr  
Tel : 03 83 17 36 73

**Dates** Les lundi 01  
et mardi 02 octobre

**Horaires**

Du lundi 9h au mardi 16h

**Public** Educateur sportif,  
Animateur ou Directeur d'ACM

**Niveau** De débutant à confirmé  
(expérience dans les pratiques  
de sports de nature)

**Intervenants**

Fabrice VERAY  
DRJSCS de Lorraine -  
Educateurs CPIE de Bonzée

**Lieu** CPIE de Bonzée (55)

**Formation Gratuite**

**Inscription**

Fabrice VERAY  
fabrice.veray@drjscs.gouv.fr  
Tel : 03 83 17 36 73

## AUTRES FORMATIONS PROPOSÉES

### Animation de séances de renforcement musculaire sans matériel

Renforcement musculaire et travail proprioceptif avec petits matériels. Maîtrise de la pliométrie.

### Accueil des personnes en situation de handicap dans les associations sportives

Sensibiliser et informer les animateurs et / ou entraîneurs susceptibles d'accueillir des personnes en situation de handicap dans le milieu associatif.

### Gestion de la violence dans la pratique sportive

En se centrant sur le rôle de l'éducateur et de l'entraîneur, repérer dans sa pratique personnelle l'apparition de signaux potentiellement déclencheurs de violence et en comprendre le sens, et savoir réagir face à ce phénomène.

## Infos pratiques

**Public** Animateurs et/ou entraîneurs

**Date** Le mardi 2 octobre

**Lieu** CREPS de Lorraine

**Renseignements et inscriptions** CREPS  
Tél. : 03 83 18 10 20

**Public** Animateurs et/ou entraîneurs

**Date** Le lundi 14 mai

**Horaires** De 9h à 16h30

**Lieu** CREPS de Lorraine

**Intervenants** CREPS / DRJSCS  
CR handisport / LL sport adapté

**Formation gratuite**

**Renseignements et inscriptions**  
DRJSCS, Aurélie DESHAYES  
Tél. : 03 54 84 47 42

**Public** Educateurs sportifs, entraîneurs, conseillers techniques et sportifs, dirigeants, animateurs ACM.

**Dates** Les jeudi 14 et vendredi 15 juin

**Horaires** 1<sup>er</sup> jour de 10h à 17h  
2<sup>ème</sup> jour de 9h à 16h

**Lieu** CREPS de Lorraine

**Intervenants**  
CREPS/DRJSCS

**Tarif** Suivant la situation professionnelle

**Renseignements et inscriptions**  
DRJSCS, Jean-Marc POINSOT  
Tél. : 03 83 17 36 55  
[jean-marc.poinsot@drjscs.gouv.fr](mailto:jean-marc.poinsot@drjscs.gouv.fr)

## Infos pratiques

**Public** Animateurs et/ou entraîneurs

**Date** Le lundi 15 octobre

**Lieu** CREPS de Lorraine

**Intervenant** CREPS

**Renseignement et inscriptions** CREPS  
Tél. : 03 83 18 10 20

**Public** Animateurs et/ou entraîneurs

**Dates** Les lundi 12 et mardi 13 novembre

**Lieu** CREPS de Lorraine

**Intervenant** CREPS

**Renseignements et inscriptions** CREPS  
Tél. : 03 83 18 10 20

**Public**  
Formation continue des animateurs et/ou entraîneurs

**Dates** Le jeudi 14 juin

**Lieu** CREPS de Lorraine

**Intervenant**  
Margaret Dumont-Hutin (diététicienne)

**Formation gratuite**

**Renseignements et inscriptions** CREPS  
Tél. : 03 83 18 10 20

**Public** Formation continue des animateurs et/ou entraîneurs

**Date** Le jeudi 26 avril

**Lieu** CREPS de Lorraine

**Intervenant**  
Eric Gonzalez

**Renseignements et inscriptions** CREPS  
Tél. : 03 83 18 10 20

### Connaissance de l'environnement sportif

Acquérir les connaissances relatives dans l'organisation sportive en France. Comprendre les relations entre les institutions et les acteurs.

### Financer son activité

Etre capable d'identifier les divers partenaires financiers dans un projet d'activités. Etre capable de structurer un dossier de demande de subvention.

### Alimentation du sportif et récupération

Connaître l'alimentation d'un sportif de haut niveau et ses besoins en matière de récupération

### Se perfectionner en préparation mentale afin d'être en capacité d'accompagner au mieux les compétiteurs

S'approprier les bases de la préparation mentale afin d'être en capacité d'apporter un premier niveau d'accompagnement et de conseil dans le cadre de l'exercice de son métier d'encadrant sportif.



# Formations proposées par le CDOS Meuse



## COMMUNICATION

### Créer un support

Acquérir des connaissances et des compétences pour concevoir un support de communication (affiche, plaquette, flyer...) : concevoir un visuel attractif, valoriser les informations. Travail sur des logiciels libres gratuits.

#### Infos pratiques

**Date** Le samedi 14 avril

**Horaires** De 8h30 à 12h30

**Intervenants**  
Numéripôle, CDOS Meuse

**Lieu** Saint-Mihiel

**Tarif** 20€

**Inscription**  
CDOS Meuse  
03 29 79 07 52  
[secretariat.cdos55@orange.fr](mailto:secretariat.cdos55@orange.fr)

### Médiatiser son action

Acquérir des connaissances pour mieux médiatiser ses manifestations et communiquer avec les médias, définir et construire un message, partager et diffuser une information, rédiger un communiqué de presse.

**Dates et lieux**  
Le vendredi 13 avril à Bar-Le-Duc  
Le vendredi 20 avril à Verdun

**Horaires** de 19h à 21h

**Intervenants**  
Virgin radio, Est républicain

**Formation gratuite**

**Inscription**  
CDOS Meuse  
03 29 79 07 52  
[secretariat.cdos55@orange.fr](mailto:secretariat.cdos55@orange.fr)

## DEVENIR EMPLOYEUR

Acquérir des connaissances sur les démarches à accomplir lorsque l'on devient employeur : les formalités (embauche, contrat de travail), les caisses sociales et déclarations obligatoires, la rémunération (chèque emploi associatif, impact emploi).

#### Infos pratiques

**Dates et lieux**  
Le jeudi 3 mai à Bar-Le-Duc,  
Le jeudi 10 mai à Belleville  
Le jeudi 24 mai à Commercy

**Horaires** de 18h30 à 20h30

**Intervenant** GESAM

**Formation gratuite**

**Inscription**  
GESAM  
03 29 77 25 25  
[gesam@wanadoo.fr](mailto:gesam@wanadoo.fr)

## INFORMATIQUE

### Tableur et diaporama

Acquérir des compétences pour réaliser un tableau (Excel) et une présentation (PowerPoint) : concevoir des formules et des graphiques, trier des données. Construire un diaporama et des animations.

**Dates et lieux**  
Les mardi 3  
et mercredi 4 avril  
à Bar-Le-Duc

Les mercredi 25  
et samedi 28 avril  
à Belleville

**Horaires**  
De 18h à 21h le mercredi,  
de 9h à 12h le samedi

**Intervenants**  
CDOS Meuse et GESAM

**Formation gratuite**

**Inscription**  
GESAM  
03 29 77 25 25  
[gesam@wanadoo.fr](mailto:gesam@wanadoo.fr)

## Contacts et inscriptions

Comité Départemental Olympique et Sportif de la Meuse  
Maison Départementale des Sports de la Meuse

ZAC Oudinot, rue du Lieutenant Vasseur  
55000 BAR-LE-DUC

Tél. : 03 29 79 07 52

# Formations proposées par le CDOS Moselle



## COMMUNIQUER

### Les réseaux sociaux (Facebook, Twitter...)

Le plan de communication. L'apport des réseaux sociaux dans la communication, les pièges à éviter. Utilisation technique des outils Facebook et Twitter.

#### Infos pratiques

**Dates** Les jeudis 29 mars et 5 avril

**Horaires**

**Public** Dirigeants

**Intervenant** CDOS 57

**Lieu** Maison Départementale des Sports de la Moselle à Metz

**Tarif** 20 €

### Créer un site web

Etat des besoins personnalisé, acquisition d'un nom de domaine, choix de l'hébergement, choix de la solution technique la plus adaptée, mise en ligne et alimentation du site, création d'une identité graphique, formation pour une gestion autonome des contenus.

**Dates** Les lundis 14 mai, 21 mai et 4 juin

**Horaires**

**Public** Dirigeants

**Intervenant** Philippe AUBERT, professeur d'informatique

**Lieu** Maison Départementale des Sports de la Moselle à Metz

**Tarif** 30 €

## DIRIGER

### La vie statutaire

Les statuts et le règlement Intérieur

Le fonctionnement des organes statutaires : le bureau, le comité directeur et l'assemblée générale.

#### Infos pratiques

**Date** Le jeudi 10 mai

**Horaires** De 19h à 21h

**Public** Dirigeants

**Intervenant**

Juriste en droit des associations

**Lieu** Maison Départementale des Sports de la Moselle à Metz

**Tarif** 5 €

### La fonction employeur

Les contrats de travail ; les nouvelles lois, et nouveaux avenants de la CCNS ; questions / réponses avec un avocat. La gestion des ressources humaines.

**Date** Le jeudi 24 mai

**Horaires** De 19h à 21h

**Public** Dirigeants

**Intervenants**

CDOS 57, Avocat en droit social

**Lieu** Maison Départementale des Sports de la Moselle à Metz

**Formation gratuite**

## Contacts et inscriptions

Comité Départemental Olympique et Sportif de Moselle  
Maison Départementale des Sports de la Moselle

3, place de la bibliothèque - 57000 Metz  
Quartier Pontiffroy, derrière l'Hôtel de Région, à proximité de la médiathèque

Tél. : 03 87 21 91 71



## **Comité Régional Olympique et Sportif de Lorraine**

Maison Régionale des Sports de Lorraine

13, rue Jean Moulin – BP 70001 – 54510 TOMBLAINE

Tél. : 03 83 18 87 02 • Fax : 03 83 18 87 03 • [cros1@lorraine-sport.com](mailto:cros1@lorraine-sport.com)

<http://lorraine.franceolympique.com>



Conception et réalisation : L. Bossart CROS de Lorraine

La NANCEIENNE IMPRESSION - Tél. 03 83 19 50 50 -  
Imprimé sur papier PEFC / 10-31-1260 par des ateliers certifiés CTP / 1-013.