

PERFORMANCE
ENCADREMENT
DÉVELOPPEMENT
PRÉVENTION



sportbretagne.bzh



EDITO

Marianne Jaquet - Directrice

Apprendre, comprendre, se former tout au long de la vie, voilà le grand projet qui motive les équipes de Sport Bretagne pour partager leur savoir-faire et leur expertise aux côtés de centaines d'apprenants chaque année.

Organisme de formation connu et reconnu pour ses formations longues dans le domaine du sport, Sport Bretagne innove en cette rentrée 2025-2026, et propose désormais une offre de formation continue destinée à un large public.

De la performance sportive à la prévention (premiers secours et premiers secours en santé mentale), en passant par l'encadrement et le développement de nouvelles activités au sein du mouvement sportif, acteurs professionnels comme associatifs trouveront de quoi éveiller les esprits de leurs collaborateurs pour leur permettre de monter en compétences.

Ces formations, dispensées par des professionnels salariés de Sport Bretagne, se dérouleront dans l'écrin merveilleux du site de Dinard, offrant des conditions idéales à l'apprentissage et à l'échange de pratiques entre pairs.

Venez pousser ou repousser la porte de Sport Bretagne, nous vous y accueillerons chaleureusement !



LA FORMATION À SPORT BRETAGNE



Acteur public pour former les professionnels de demain

Une expertise reconnue dans la formation aux métiers du sport

Sur l'ensemble du territoire, Sport Bretagne propose avec ses organismes partenaires, plusieurs formations aux métiers de l'encadrement du sport et de l'animation. A Dinard, Brest, et sur plusieurs autres sites en Bretagne, notre équipe pédagogique accompagne celles et ceux qui souhaitent se former aux postes d'**animateur**, d'**éducateur sportif**, de **coach sportif**, de **maître-nageur** ...

Chaque année, ce sont près de **700 apprenants** qui suivent une formation au sein de notre établissement à travers des cursus longs (1 an en alternance), les recyclages et désormais les formations continues.

Sport Bretagne c'est aussi une équipe pédagogique expérimentée, dynamique, et engagée qui œuvre au quotidien pour transmettre et former afin de faire des apprenants d'aujourd'hui, les professionnels de demain.



Performance

- Optimiser la mobilité du sportif : principes, évaluations et applications concrètes
- S'initier à la préparation mentale en qualité d'entraîneur

Encadrement

- Développer des sports innovants dans sa structure
- Fondamentaux Pilates - sans matériel

Développement

- Développement des partenariats
- Animer une équipe de travail en milieu aquatique

Prévention

- Premiers Secours en Santé Mentale module Jeunes
- Premiers Secours Citoyens (PSC)
- Premiers Secours en Equipe Niveau 1 (PSE1)
- Premiers Secours en Equipe Niveau 2 (PSE2)



SPORT 3

Formations

PERFORMANCE

FORMATION PROFESSIONNELLE CONTINUE

OPTIMISER LA MOBILITÉ DU SPORTIF

Lieu
Dinard

Durée
1 journée (7h)

Calendrier
19/06/2026

Effectif maximum
16 personnes

Tarif
220 euros

Descriptif

Dans un contexte où la performance et la prophylaxie des blessures sont indissociables, la mobilité devient un levier incontournable de l'entraînement moderne. Cette formation propose une approche complète, pragmatique et directement applicable sur le terrain. Entre apports théoriques solides et mises en pratique concrètes, vous repartirez avec des outils immédiatement opérationnels pour améliorer la qualité du mouvement, limiter les compensations et optimiser les performances de vos sportifs.

Objectifs

- Comprendre les fondamentaux théoriques et pratiques de la mobilité d'un sportif.
- Savoir évaluer la mobilité d'un sportif de manière simple et pertinente.
- Être en capacité d'intégrer un programme et des exercices de mobilité dans un échauffement, une séance de musculation ou une séance spécifique.
- Adapter le travail de mobilité en fonction du profil du sportif et de sa discipline.

Publics visés

Entraîneurs sportifs
Préparateurs physiques
Coachs sportifs

Formateur

Erwan GALLIER : Accompagnateur à la performance –
Préparateur physique Expert- Sport Bretagne

Prérequis

La formation s'adresse aux éducateurs sportifs titulaires d'une carte professionnelle délivrée conformément à l'article L.212-1 du Code du sport, avec une mention autorisant l'exercice en entraînement sportif

Méthodes

Alternance théorie / pratique
Démonstrations et mises en situation
Fiches-outils et grilles d'évaluation fournies
Échanges entre participants, retours d'expérience

Modalités d'évaluation

Assiduité sur l'ensemble de la formation
(Attestation de formation remise à l'issue de la session)

Hébergement et restauration

Le site de Dinard dispose d'un hébergement et d'un self
Consulter la page Accueil : sportbretagne.bzh/accueil/

Contact

Erwan GALIER
Erwan.gallier@sportbretagne.bzh

Lieu

Dinard

Durée

1 journée (7h)

Calendrier

02/10/2026

Effectif maximum

16 personnes

Tarif

224 euros

Descriptif

La préparation mentale vient interroger la pratique de l'entraîneur en présentant de nombreux atouts pour optimiser la performance des sportifs entraînés. Elle aide les entraîneurs à mieux soutenir leurs athlètes, à créer un environnement d'entraînement positif et à améliorer les performances globales de l'équipe. Entre apports théoriques solides et mises en pratique concrètes, vous repartirez avec des outils immédiatement opérationnels.
+ Témoignage application / Athlète de haut niveau

Objectifs

- Compréhension des fondamentaux : Appréhender les concepts clés de la préparation mentale et leur importance dans le sport.
- Maîtrise des techniques : Acquérir des outils et techniques de préparation mentale (visualisation, relaxation, gestion du stress) pour les appliquer lors des entraînements.
- Intégration dans l'entraînement : Savoir intégrer des séances de préparation mentale dans le programme d'entraînement des athlètes

Publics visés

Entraîneurs sportifs
Préparateurs physiques
Coachs sportifs

Formateur

Erwan GALLIER : Accompagnateur à la performance –
Préparateur physique Expert - Sport Bretagne = Témoignage
application terrain : Athlète France

Prérequis

La formation s'adresse aux éducateurs et entraîneurs sportifs titulaires d'une carte professionnelle délivrée conformément à l'article L.212-1 du Code du sport, avec une mention autorisant l'exercice en entraînement sportif.

Méthodes

Alternance théorie / pratique
Démonstrations et mises en situation
Fiches-outils et grilles d'évaluation fournies
Échanges entre participants, retours d'expérience

Modalités d'évaluation

Assiduité sur l'ensemble de la formation
(Attestation de formation remise à l'issue de la session)

Hébergement et restauration

Le site de Dinard dispose d'un hébergement et d'un self
Consulter la page Accueil : sportbretagne.bzh/accueil/

Contact

Erwan GALIER
Erwan.gallier@sportbretagne.bzh

SPORT 3

Formations

ENCADREMENT

Lieu

Dinard

Durée

2 jours consécutifs (14h)

Calendrier
 11 et 12 décembre 2025
 17 et 18 février 2026
 02 et 03 avril 2026
Effectif maximum

16 personnes

Tarif

350 euros

Descriptif

Le Sport Loisir devient une activité très prisée pour les notions de dépenses énergétiques, de liberté de pratique et de plaisir immédiat. Les sports innovants permettent de découvrir de nouveaux sports ludiques où la dépense physique n'a rien à envier aux sports traditionnels, avec en + la liberté de pouvoir faire évoluer les règles tout en gardant la logique interne des activités.

Objectifs

- Découvrir et pratiquer un maximum de sports innovants (Bumball, DiscGolf, Poull Ball, DBL Ball...)
- Se sentir à l'aise pour faire pratiquer ces différents sports à un maximum de publics
- Se familiariser avec les règles et l'historique d'une diversité de sports innovants.
- Augmenter son réseau professionnel autour du sport en Bretagne

Formateur

Hugo GERARD, coordonnateur BPJEPS APT, titulaire d'une licence STAPS "Education et Motricité", d'un M1 SSSATI "Intégration par le Sport et d'un BEF

Prérequis et publics visés

Certificat médical pour les bénévoles associatifs ou carte professionnelle d'éducateur sportif valide (BP, CQP, BE, licence STAPS, DE danse...) Être un professionnel de la santé autorisée à enseigner (kiné, ostéo...) salariés ou bénévoles ayant une mission d'animation sportive au sein d'une association, d'une collectivité, d'une école ou d'un accueil collectif de mineurs A partir de 18 ans

Méthodes

Pratique sportive des différents sports innovants
 Présentation et apport de connaissances théoriques
 Passages pédagogiques entre participants
 Temps d'échange et retours d'expériences
 Climat d'apprentissage privilégié et bienveillant

Modalités d'évaluation

Passage pédagogique en fin de formation
 QCM de fin de formation et production d'une fiche séance
 Assiduité sur l'ensemble de la formation
 Attestation de formation "Sports Innovants" remise à l'issue de la session de formation

Hébergement et restauration

Le site de Dinard dispose d'un hébergement et d'un self
 Consulter la page Accueil : sportbretagne.bzh/accueil/

Contact

Katy Massy- Chargée administrative
 Katy.massy@sportbretagne.bzh



Lieu

Dinard

Durée

2 jours (14h au total)

Calendrier

4 et 5 juillet 2026

5 et 6 octobre 2026

Effectif maximum

16 personnes

Tarif

350 euros

Descriptif

Cette formation est dédiée à l'apprentissage des bases du Pilates au sol (niveau débutant). Elle permet d'acquérir les principes fondamentaux de la méthode (respiration, centrage, posture, contrôle...) ainsi que la maîtrise des exercices clés du répertoire.

Objectifs

- Savoir construire et être capable d'enseigner un cours de Pilates
- Maîtriser la technique de la méthode Pilates
- Connaitre les notions de placement des mouvements de la méthode Pilates
- Être capable de corriger

Formateur

Olivia EISENSCHMIDT titulaire de la certification PILATES MATWORK niveau 2, d'un BPJEPS Activités Gymniques de la Forme et de la Force depuis 2009 et coordonnatrice BPJEPS AF depuis 2022

Prérequis et publics visés

Certificat médical pour les bénévoles associatifs ou carte professionnelle d'éducateur sportif valide (BP, CQP, BE, licence STAPS, DE danse...) Être un professionnel de la santé autorisée à enseigner (kiné, ostéo...)

Méthodes

Manuel de formation

Présentation et apport de connaissances théoriques : principes fondamentaux, bases d'anatomie fonctionnelle

Atelier participatif

Temps d'échange en groupe

Mise en situation individuelle

Modalités d'évaluation

QCM de fin de formation

Assiduité sur l'ensemble de la formation

(Attestation de formation remise à l'issue de la session)

Hébergement et restauration

Le site de Dinard dispose d'un hébergement et d'un self
Consulter la page Accueil : sportbretagne.bzh/accueil/

Contact

Katy Massy- Chargée administrative
Katy.massy@sportbretagne.bzh





Formations

DÉVELOPPEMENT

FORMATION PROFESSIONNELLE CONTINUE

DÉVELOPPEMENT DE PARTENARIAT

Lieu

Dinard

Durée

3 jours / 21 heures

Calendrier

01/06/26 au 03/06/26

Effectif maximum

12 personnes

Tarif

550 euros

Descriptif

Dans un contexte où les associations sportives doivent mobiliser des financements privés pour assurer la pérennité de leurs actions, ce module de formation propose aux participants des outils clés pour développer des partenariats durables et mutuellement bénéfiques.

Objectifs

- Identifier les types de partenariats existants dans les structures associatives et sportives
- Utiliser le marketing opérationnel pour convaincre le partenaire choisi et faire vivre le partenariat dans le temps
- Réaliser une contractualisation de l'offre de partenariat
- Renforcer l'attractivité de l'association par des offres sur-mesure

Formateur

Guillaume MENAUT - Chef de service formation, éducateur sportif métiers de la forme et titulaire d'une licence de responsable du développement commercial

Prérequis et publics visés

Pas de prérequis.

Tout public (professionnel ou bénévole) ayant une mission de développement au sein d'une association sportive. A partir de 18 ans

Méthodes

Apports théoriques et présentation d'outils nécessaires au développement de partenariat

Alternance de présentations théoriques et d'ateliers participatifs favorisant les échanges en groupe 70 % du temps.

Modalités d'évaluation

QCM de fin de formation

Assiduité sur l'ensemble de la formation

(Attestation de formation remise à l'issue de la session)

Hébergement et restauration

Le site de Dinard dispose d'un hébergement et d'un self
Consulter la page Accueil : sportbretagne.bzh/accueil/

Contact

Pauline Tirel - Chargée administrative
Pauline.tirel@sportbretagne.bzh



Lieu

Dinard

Durée

5 jours

Calendrier

A déterminer

Effectif maximum

10 personnes

Tarif

2800 euros

Descriptif

À l'issue de cette formation, vous serez capable de prendre possession de votre rôle de manager et de l'assumer, de fixer des objectifs et de mener des actes d'animation d'équipe en adoptant le bon mode de management situationnel, de motiver et mobiliser durablement vos collaborateurs. Gérer les situations difficiles. Améliorer votre communication avec votre hiérarchie pour être plus efficace avec votre équipe.

Objectifs

- Discerner et appréhender son rôle et sa posture de nouveau responsable.
- Mettre en œuvre un management opérationnel efficace et en lien avec les évolutions générationnelles.
- Comprendre son propre mode de fonctionnement pour mieux interagir avec son équipe. Faire évoluer les compétences et favoriser l'autonomie. Gérer des situations relationnelles complexes (conflits, tensions, médiation).
- Préparer, animer et assurer le suivi des réunions.

Formateur

En partenariat avec la CCI Formation Ile-et-Vilaine. Formateur expert en management et communication ayant une expérience en entreprise et dont les compétences d'animation sur cette thématique sont validées par notre service pédagogique

Prérequis et publics visés

Titulaire du titre de MNS, ayant pour projet d'encadrer une équipe de travail (chef de bassin, coordinateur, directeur, etc.) ou exerçant déjà une mission d'animation d'équipe dans un contexte professionnel, ou sur le point d'être nommé à un tel poste.

Méthodes

Animation très participative avec un fort niveau d'exigence. 70 % de mise en situation et de cas concrets. Feed-back après chaque mise en situation pour aider chaque participant à mieux connaître son profil manager. Echanges d'expérience. Mise en application par un format alterné en 2j + 2j +1j avec retour d'expérience à chaque session.

Modalités d'évaluation

Réalisation d'une étude de cas : examen sur table d'une durée de deux heures. / Constitution d'un portefeuille de preuves avec accompagnement d'une durée de 7h (en collectif et en individuel).

Hébergement et restauration

Le site de Dinard dispose d'un hébergement et d'un self
Consulter la page Accueil : sportbretagne.bzh/accueil/

Contact

Maud Jegou (CCI)
[02.99.05.45.37](tel:02.99.05.45.37) / [06.72.87.80.70](tel:06.72.87.80.70)





Formations

PRÉVENTION

Lieu

Dinard

Durée

2 jours consécutifs /
14h en présentiel

Calendrier

4 et 5 décembre 2025
8 et 9 décembre 2025
19 et 20 février 2026
23 et 24 mars 2026
15 et 16 juin 2026
18 et 19 juin 2026
6 et 7 juillet 2026

Effectif maximum

16 personnes

Tarif

250 euros

Descriptif

La formation apprend comment fournir un soutien initial aux jeunes qui subissent le début de troubles de santé mentale, la détérioration de troubles existants de santé mentale ou des crises de santé mentale.

Objectifs

- Acquérir des savoirs de base concernant les troubles de santé mentale,
- Mieux appréhender les différents types de crises en santé mentale,
- Développer des compétences relationnelles (écouter sans jugement, rassurer et donner une information adaptée),
- Mieux faire face aux comportements agressifs.

Formateur

Kevin LAGREZE Formateur accrédité PSSM France et secouriste en santé mentale et titulaire du BPJEPS Loisirs tous publics

Prérequis et publics visés

Pas de prérequis.
Tout public.
A partir de 18 ans

Méthodes

Temps d'échange en groupe
Atelier participatif
Présentation et apport de connaissances

Modalités d'évaluation

QCM de fin de formation
Assiduité sur l'ensemble de la formation
(Attestation de formation remise à l'issue de la session)

Hébergement et restauration

Le site de Dinard dispose d'un hébergement et d'un self
Consulter la page Accueil : sportbretagne.bzh/accueil/

Contact

Pauline Tirel - Chargée administrative
Pauline.tirel@sportbretagne.bzh



FORMATION PROFESSIONNELLE CONTINUE

PREMIERS SECOURS CITOYEN (PSC)

Lieu

Dinard

Durée

7 heures

Calendrier

05/12/2025 - 13/03/2026
24/04/2026

Effectif maximum

10 personnes

Tarif

70 euros

Descriptif

La formation « premier secours citoyen » est organisée en plusieurs parties, comportant chacune, une ou plusieurs séquences pédagogiques. Elle vise à développer des compétences par un système d'apprentissage basé sur l'application et la réalisation des savoir-faire.

Objectifs

- Acquisition des compétences nécessaires pour exercer l'activité de «citoyen de sécurité civile» définie dans le référentiel national
- Fixer les différentes capacités nécessaires afin que le titulaire soit capable d'exécuter correctement les gestes de premiers secours destinés à protéger la victime et les témoins, d'alerter les secours d'urgence, d'empêcher l'aggravation de l'état de la victime et de préserver l'intégrité physique en attendant l'arrivée des secours.

Formateur

Coline LADIRAY, coordinatrice du BPJEPS AAN, titulaire d'une licence AGOAPS, coordinatrice Secourisme (Formateur de Formateur PSE, Conception à l'encadrement d'une action de formation)

Prérequis et publics visés

Candidats BPJEPS, membres du GIP Sport Bretagne (collectivités et CROS)
A partir de 10 ans

Méthodes

Présentation et apport de connaissances
Atelier participatif
Temps d'échange en groupe

Modalités d'évaluation

Assiduité sur l'ensemble de la formation
Réaliser ou faire réaliser tous les gestes de premiers secours au cours des phases d'apprentissage pratique;
Participer une fois au moins, comme sauveteur, à une activité d'application (cas concret, exercice de simulation);

Hébergement et restauration

Le site de Dinard dispose d'un hébergement et d'un self
Consulter la page Accueil : sportbretagne.bzh/accueil/

Contact

Coline Ladiray
Coline.ladiray@sportbretagne.bzh

Lieu

Dinard

Durée

35 heures

Calendrier

13/04/2026 au 17/04/2026

Effectif maximum

10 personnes

Tarif

250 euros

Descriptif

La formation « PSE1 » est organisée en 15 parties, comportant chacune, une ou plusieurs séquences pédagogiques.

Ces différentes parties permettent d'envisager les principales situations que peut rencontrer le secouriste lorsqu'il est seul, avec ou sans matériel, ou aux côtés d'un équipier secouriste avec le matériel de premiers secours.

Objectifs

- Acquérir les compétences techniques et humaines nécessaires pour porter secours efficacement à une ou plusieurs victimes.
- Savoir intervenir de manière autonome ou en équipe, en adaptant son action à la situation rencontrée.
- Être capable d'agir avec ou sans matériel, dans l'attente ou en complément de l'intervention des services publics de secours

Formateur

Coline LADIRAY, coordinatrice du BPJEPS AAN, titulaire d'une licence AGOAPS, coordinatrice Secourisme (Formateur de Formateur PSE, Conception à l'encadrement d'une action de formation)

Prérequis et publics visés

Tout public, 16 ans révolus (doublé d'une autorisation du titulaire de l'autorité parentale pour les mineurs).

Méthodes

Présentation et apport de connaissances
Atelier participatif
Temps d'échange en groupe

Modalités d'évaluation

Avoir suivi l'ensemble de la formation à la présente unité d'enseignement ;
Satisfaire aux modalités certificatives définies dans le référentiel interne de certification de l'organisme formateur.
Evaluations sommatives à visée certificative

Hébergement et restauration

Le site de Dinard dispose d'un hébergement et d'un self
Consulter la page Accueil : sportbretagne.bzh/accueil/

Contact

Coline Ladiray
Coline.ladiray@sportbretagne.bzh

Lieu

Dinard

Durée

28 heures (minimum)

Calendrier

25/10/2026 au 30/10/2026

Effectif maximum

10 personnes

Tarif

250 euros

Descriptif

La formation « PSE 2 » est organisée en 6 parties, comportant chacune, une ou plusieurs séquences pédagogiques. Ces différentes parties permettent d'envisager les principales situations que peut rencontrer l'équipier secouriste.

Objectifs

- Savoir comment réagir face à une victime en détresse selon toutes les situations
- Apprendre à prendre en charge et à transporter une victime en toute sécurité
- Prise en compte de l'équipement à utiliser en fonction de l'environnement
- Optimiser l'efficacité et la rapidité de la prise en charge

Formateur

Coline LADIRAY, coordonnatrice du BPJEPS AAN, titulaire d'une licence AGOAPS, coordonnatrice Secourisme (Formateur de Formateur PSE, Conception à l'encadrement d'une action de formation)

Prérequis

Être titulaire du PSE1 à jour. Tout public, 16 ans révolus (doublée d'une autorisation du titulaire de l'autorité parentale pour les mineurs).

Méthodes

Présentation et apport de connaissances
Atelier participatif
Temps d'échange en groupe

Modalités d'évaluation

Avoir suivi l'ensemble de la formation à la présente unité d'enseignement ;
Satisfaire aux modalités certificatives définies dans le référentiel interne de certification de l'organisme formateur.
Evaluations sommatives à visée certificative

Hébergement et restauration

Le site de Dinard dispose d'un hébergement et d'un self
Consulter la page Accueil : sportbretagne.bzh/accueil/

Contact

Coline Ladiray
Coline.ladiray@sportbretagne.bzh



Accueil

UN CADRE IDÉAL



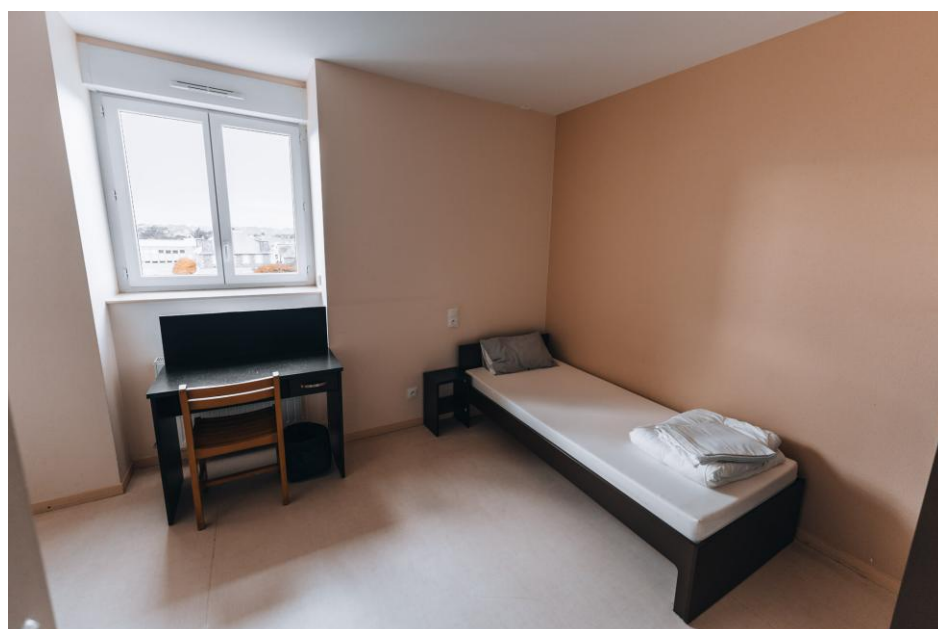
Avec ses installations sportives, d'hébergement et de restauration concentrées dans un seul et même lieu, Sport Bretagne est un site reconnu pour l'accueil des stages à vocation sportive sur le territoire.



Nos installations sont également mises à disposition des personnes qui suivent une formation au sein de notre établissement. En souscrivant à une formation continue présente dans ce catalogue, vous pouvez solliciter l'accueil de Sport Bretagne pour réserver une chambre et un ou des repas.

Indications tarifaires

- Nuit (draps fournis) + Petit déjeuner = **20 euros**
- Hébergement en chambre double (+7€/nuit/pers pour une chambre individuelle selon disponibilité)
- Repas = **6 euros**



A VOS CÔTÉS,
SUR TOUS LES TERRAINS !

sportbretagne.bzh

