



**CDOS**  
PUY-DE-DÔME

**2018**



CENTRE DE RESSOURCE ET  
D'INFORMATION POUR LES BÉNÉVOLES



# FORMATIONS

**SPORT**  
**CULTURE**  
**ANIMATION**  
**SANTÉ BIEN ÊTRE**

*Des professionnels depuis*

**35 ans**

*aux côtés  
du secteur associatif !*



## LIEU DE FORMATION

Toutes les formations et soirées d'informations se déroulent dans les locaux du **Comité Départemental Olympique et Sportif du Puy-de-Dôme :**



**CENTRE D'AFFAIRES AUVERGNE**  
**15 BIS RUE DU PRÉ LA REINE**  
**63000 CLERMONT-FERRAND**

## COMMENT S'INSCRIRE ?

Les formations du C.D.O.S du Puy-de-Dôme sont accessibles à tous (dirigeants, bénévoles, salariés...).

**Télécharger la fiche inscription sur notre site Internet** (disponible également auprès du secrétariat du C.D.O.S du Puy-de-Dôme).

**Retourner celle-ci complétée et accompagnée** du règlement au secrétariat du C.D.O.S du Puy-de-Dôme.

**Chaque formation devra être réglée individuellement. Si deux personnes de la même structure participent à la même formation, possibilité de régler en une seule fois.**

Un mail de confirmation vous sera envoyé quelques jours avant la date prévue de la formation.

**Un minimum de 5 participants\* est nécessaire pour le maintien des formations.**

\* 8 participants minimum sur le parcours Alimentation/bien être.



**Une clé USB**  
**avec le contenu de la formation**  
**sera offerte aux participants.**



# → PARCOURS SÉCURITÉ

## PSC 1 - SECOURISME



### DÉROULEMENT

Formation, essentiellement pratique, effectuée à partir de démonstrations, de l'apprentissage des gestes et de mise en situation d'accidents simulés.



### OBJECTIF

Acquérir les capacités nécessaires pour savoir réagir en cas d'accident.  
Prendre les mesures nécessaires avant l'arrivée des secours organisés (procédures d'alertes appropriées, stabiliser l'état d'une victime).



### FORMATEUR

Comité Départemental de Sauvetage et Secourisme

Coût réel de la formation : 60 €  
**A votre charge : 60 €**

DATES	HORAIRES	INFOS PRATIQUES
28/04/2018	9 H - 17 H	Repas pris en extérieur à la charge du stagiaire.
10/11/2018	9 H - 17 H	



# → PARCOURS INFORMATIQUE

## EXCEL NIVEAUX 1 & 2



### CONTENU

Ces formations, essentiellement pratiques, sont effectuées à partir de démonstrations et d'exercices directement sur l'outil informatique.



### OBJECTIF

- Découverte de l'environnement du tableur,
- Saisie et modification des données,
- Réalisation de calculs,
- Mise en forme de tableaux.



### FORMATEUR

C.D.O.S du Puy-de-Dôme

Coût réel de la formation : 280 €  
**A votre charge : 20 €**

	DATES	HORAIRES	INFOS PRATIQUES
EXCEL niveau 1	12/04/2018	14 H - 18 H	Ordinateur mis à disposition par le C.D.O.S du Puy-de-Dôme.
EXCEL niveau 2	À définir	14 H - 18 H	

## POWERPOINT DEBUTANT



### CONTENU

Cette formation, essentiellement pratique, est effectuée à partir de démonstrations et d'exercices directement sur l'outil informatique.



### OBJECTIF

Réaliser des présentations basiques avec un logiciel de présentation assistée par ordinateur. Découverte de l'outil et des fonctions de base.



### FORMATEUR

C.D.O.S du Puy-de-Dôme

Coût réel de la formation : 280 €  
**A votre charge : 20 €**

	DATES	HORAIRES	INFOS PRATIQUES
	15/05/2018	14 H - 17 H	Ordinateur mis à disposition par le C.D.O.S du Puy-de-Dôme.

## LE PUBLIPOSTAGE POUR FACILITER L'ENVOI EN NOMBRE



### CONTENU

Cette formation, essentiellement pratique, est effectuée à partir de démonstrations et d'exercices directement sur l'outil informatique.



### OBJECTIF

Utiliser le publipostage pour créer et envoyer du courrier en nombre, des enveloppes et des étiquettes.



### FORMATEUR

C.D.O.S du Puy-de-Dôme

Coût réel de la formation : 250 €  
**A votre charge : 20 €**

	DATES	HORAIRES	INFOS PRATIQUES
	29/05/2018	14 H - 16 H	Ordinateur mis à disposition par le

# → PARCOURS INFORMATIQUE



## MONTAGE & ANALYSE VIDÉO



### CONTENU

Analyser les situations (matches, entraînements, joueurs) pour cibler les axes de travail afin d'améliorer les cycles d'entraînements.



### OBJECTIF

Maîtrise des outils vidéo (capture).  
Outils d'analyses des situations.



### FORMATEUR

C.D.O.S du Puy-de-Dôme

Coût réel de la formation : 280 €  
**A votre charge : 20 €**

DATES	HORAIRES	INFOS PRATIQUES
24/09/2018	18 H 30 - 21 H 30	Formation à destination des clubs sportifs



## WORD DÉBUTANT



### CONTENU

Cette formation, essentiellement pratique, est effectuée à partir de démonstrations et d'exercices directement sur l'outil informatique.



### OBJECTIF

Réaliser des documents basiques avec un logiciel de traitement de texte.  
Découverte de l'outil et des fonctions de base



### FORMATEUR

C.D.O.S du Puy-de-Dôme

Coût réel de la formation : 280 €  
**A votre charge : 20 €**

DATES	HORAIRES	INFOS PRATIQUES
03/10/2018	14 H - 17 H	Ordinateur mis à disposition par le C.D.O.S du Puy-de-Dôme.

# → PARCOURS INFORMATIQUE

## UTILISER LES NOUVEAUX OUTILS POUR VOTRE COMMUNICATION INTERNE



### CONTENU

Cette formation, essentiellement pratique, est effectuée à partir de démonstrations et d'exercices directement sur l'outil informatique.



### OBJECTIF

Découvrir et utiliser les nouveaux outils numériques permettant d'améliorer et d'optimiser votre communication au sein de l'association (Google Documents, We Transfer, Google drive, Doodle...)



### FORMATEUR

C.D.O.S du Puy-de-Dôme

Coût réel de la formation : 280 €  
**A votre charge : 20 €**

DATES	HORAIRES	INFOS PRATIQUES
16/10/2018	18 H 30 - 21 H 30	Ordinateur mis à disposition par le

## OUTLOOK DÉBUTANT



### CONTENU

Cette formation, essentiellement pratique, est effectuée à partir de démonstrations et d'exercices directement sur l'outil informatique.



### OBJECTIF

Maîtriser l'outil de messagerie Outlook (envoi, réception et transfert de vos courriers et fichiers)

Se familiariser avec le courrier électronique et gérer des contacts.



### FORMATEUR

C.D.O.S du Puy-de-Dôme

Coût réel de la formation : 280 €  
**A votre charge : 20 €**

DATES	HORAIRES	INFOS PRATIQUES
13/11/2018	14 H - 17 H	Ordinateur mis à disposition par le



# → PARCOURS BÉNÉVOLAT

## FORMALISER SON PROJET ASSOCIATIF



### CONTENU

Approches théoriques et pratiques de la formalisation du projet associatif.



### OBJECTIF

Le projet associatif est un document qui exprime les ambitions de l'association. Il définit le cadre et exprime les évolutions souhaitées en cohérence avec les ressources, le territoire, les missions et l'objet de l'association.



### FORMATEUR

C.D.O.S du Puy-de-Dôme

Coût réel de la formation : 250 €  
**A votre charge : 20 €**

DATES	HORAIRES	INFOS PRATIQUES
05/03/2018	14 H 30 - 17 H 30	Outil nécessaire pour prétendre à des subventions et essentiel à la vie de
19/03/2018	18 H 30 - 21 H 30	

## PRÉPARER, ORGANISER ET SÉCURISER UN ÉVÉNEMENT



### CONTENU

Présentation des réglementations spécifiques, identification des phases de l'organisation et les démarches à accomplir.



### OBJECTIF

Les organisations de manifestations (de plus en plus nombreuses) font l'objet aujourd'hui d'une surveillance accrue de la part des pouvoirs publics. Cette vigilance se traduit notamment par de nombreux textes législatifs et réglementaires.



### FORMATEUR

C.D.O.S du Puy-de-Dôme

Coût réel de la formation : 250 €  
**A votre charge : 20 €**

DATES	HORAIRES
24/05/2018	18 H 30 - 21 H 30

# → PARCOURS BÉNÉVOLAT

## LES RESPONSABILITÉS CIVILES, PÉNALES, PRUD'HOMALES ET FINANCIÈRES DU DIRIGEANT BÉNÉVOLE



### CONTENU

Présentation et identification des risques pour la responsabilité du dirigeant.



### OBJECTIF

Appréhender les risques liés aux activités menées par son association pour mieux se protéger en tant que dirigeant bénévole.

Connaître les règles essentielles en matière de responsabilités et d'assurances.



### FORMATEUR

*Cabinet Barthélémy*

Coût réel de la formation : 250 €  
**A votre charge : 20 €**

DATES	HORAIRES	INFOS PRATIQUES
20/11/2018	18 H 30 - 20 H 30	Soirée d'informations animée par un



## COMMENT ASSURER SON ASSOCIATION ?



### CONTENU

Présentation de la réglementation existante et réponses aux questions des participants.



### OBJECTIF

Connaître les obligations en termes d'assurance qui incombent aux dirigeants associatifs : assurer son activité, ses encadrants, son matériel et les locaux utilisés.



### FORMATEUR

*Christophe Archer - ALLIANZ*

Coût réel de la formation : 250 €  
**A votre charge : 20 €**

DATES	HORAIRES	INFOS PRATIQUES
26/11/2018	18 H 30 - 20 H 30	N'hésitez pas à préparer vos questions.

# → PARCOURS COMMUNICATION

## MENER UNE RÉUNION COURTE ET EFFICACE



### CONTENU

Présentation des phases de la réunion (préparation, déroulement et après réunion) et présentation des techniques de conduites de réunion.



### OBJECTIF

La réunion, outil indispensable du travail collectif associatif : comment la rendre vivante, intéressante et en éviter les écueils ?



### FORMATEUR

C.D.O.S du Puy-de-Dôme

Coût réel de la formation : 250 €  
**A votre charge : 20 €**

DATES	HORAIRES
24/04/2018	18 H 30 - 20 H 30

## RÉALISER UNE AFFICHE



### CONTENU

Cette formation, essentiellement pratique, est effectuée à partir de démonstrations et d'exercices directement sur l'outil informatique.



### OBJECTIF

L'affiche, un support de communication et d'information, destinée à être vue. Comment la rendre visible de loin ? Comment accrocher l'attention et comment apporter un maximum d'informations dans un minimum de place.



### FORMATEUR

C.D.O.S du Puy-de-Dôme

Coût réel de la formation : 280 €  
**A votre charge : 20 €**

DATES	HORAIRES	INFOS PRATIQUES
19/06/2018	14 H - 17 H	Ordinateur mis à disposition par le

## LES CLÉS POUR VOS BROCHURES ET DÉPLIANTS



### CONTENU

Cette formation, essentiellement pratique, est effectuée à partir de démonstrations et d'exercices directement sur l'outil informatique.



### OBJECTIF

Présentation des grands principes de réalisation de brochures permettant de créer rapidement des documents plus clairs, plus esthétiques et plus efficaces.



### FORMATEUR

C.D.O.S du Puy-de-Dôme

Coût réel de la formation : 280 €  
**A votre charge : 20 €**

DATES	HORAIRES	INFOS PRATIQUES
18/09/2018	14 H - 17 H	Ordinateur mis à disposition par le

# → PARCOURS COMPTABILITÉ

## DÉCOUVERTE DE FACILCOMPTA.ASSO



### CONTENU

Ces formations, essentiellement pratiques, sont effectuées à partir de démonstrations et d'exercices directement sur l'outil informatique et sur le logiciel FacilCompta.asso.



### OBJECTIF

Faire découvrir aux participants les fonctionnalités de cet outil de comptabilité accessible à toutes les associations.



### FORMATEUR

C.D.O.S du Puy-de-Dôme

Coût réel de la formation : 250 €  
**A votre charge : 20 €**



DATES	HORAIRES	INFOS PRATIQUES
27/02/2018	18 H 30 - 20 H 30	
21/06/2018	18 H 30 - 20 H 30	Ordinateur mis à disposition par le C.D.O.S du Puy-de-Dôme.
12/11/2018	18 H 30 - 20 H 30	

## RÔLE DU TRÉSORIER ET INITIATION À LA COMPTABILITÉ D'UNE ASSOCIATION



### CONTENU

Présentation des missions du trésorier ; appréhender la comptabilité associative au quotidien, comprendre et analyser les comptes annuels.



### OBJECTIF

Former les participants à prendre en charge tout ce qui concerne la gestion financière de leur association, apporter les connaissances nécessaires à la compréhension du rôle de dirigeant et en particulier de trésorier ; doter les dirigeants d'outils de gestion associative.



### FORMATEUR

C.D.O.S du Puy-de-Dôme

Coût réel de la formation : 280 €  
**A votre charge : 20 €**

DATES	HORAIRES
23/04/2018	14 H 30 - 17 H 30

# → PARCOURS RESSOURCES HUMAINES

## ACCUEILLIR UN SERVICE CIVIQUE



### CONTENU

Après une présentation orale et vidéo autour du service civique, suite de la formation sous forme de Questions/Réponses.



### OBJECTIF

Foire aux questions ; Le Service Civique : qu'est-ce que c'est ? Quelles missions proposer aux jeunes volontaires ? Quelles modalités d'indemnisation pour le volontaire ? Quelles sont les démarches pour accueillir des jeunes en Service Civique ? Quelles obligations pour la structure d'accueil ? ...etc.



### FORMATEUR

C.D.O.S du Puy-de-Dôme

Coût réel de la formation : 200 €  
A votre charge : 0 €

**GRATUIT**

DATES	HORAIRES	INFOS PRATIQUES
25/06/2018	18 H 30 - 21 H	Le C.D.O.S du Puy-de-Dôme dispose d'un agrément lui permettant d'accueillir des jeunes en service civique mais aussi de les mettre à disposition des associations du
10/09/2018	14 H - 16 H 30	



# → PARCOURS RESSOURCES HUMAINES

## REMUNERATIONS OU INDEMNISATIONS



### CONTENU

Présentation des différents dispositifs et échanges avec les participants.



### OBJECTIF

Identifier et comprendre les différents dispositifs existants : bénévolat/salariat, remboursement de frais, dispositifs d'allègement de cotisations, avantages en nature ; Contrat Educatif d'Engagement ...



### FORMATEUR

C.D.O.S du Puy-de-Dôme

Coût réel de la formation : 250 €  
**A votre charge : 20 €**



DATES	HORAIRES
17/09/2018	18 H 30 - 20 H 30

## MODULE : LA FONCTION EMPLOYEUR



### CONTENU

Ce module est organisé en 6 séances distinctes portant sur les problématiques de l'employeur : obligations liées à l'embauche, les différents contrats de travail, règlement intérieur, gestion de l'absence du salarié, management...



### OBJECTIF

Connaître et comprendre ses obligations d'employeurs et aider les dirigeants bénévoles à mettre en place une gestion sociale et un management des salariés efficaces et sécurisés.



### FORMATEUR

C.D.O.S du Puy-de-Dôme et RH CONSEIL

Coût réel de la formation : 1500 €  
**A votre charge : 60 €**

DATES	HORAIRES	INFOS PRATIQUES
25/04/2018	18 H 30 - 21 H	
28/05/2018	18 H 30 - 21 H	
18/06/2018	18 H 30 - 21 H	
03/07/2018	18 H 30 - 21 H	
24/09/2018	13 H 30 - 17 H	
15/10/2018	13 H 30 - 17 H	

Chaque séance correspond à un thème différent. Afin que le parcours soit complet et pertinent, il est nécessaire d'assister à toutes les séances.



# → PARCOURS ALIMENTATION / BIEN ÊTRE

## HUILES DE MASSAGE



### CONTENU

Créer son huile de massage en fonction de ses objectifs (décontraction musculaire, gestion des émotions...)



### OBJECTIF

Décontraction musculaire, gestion des émotions...



### FORMATEUR

CRESNA

Coût réel de la formation : 450 €  
A votre charge : 35 €

DATES	HORAIRES	LIEU
18/10/2018	18 H 30 - 20 H 30	Possibilité de prise en charge par un OPCA si le stagiaire suit l'intégralité du parcours Alimentation / Bien Etre (3 formations)

## RESSOURCES ET ACTIVITÉ SPORTIVE



### CONTENU

Assimiler des techniques pour mettre toutes ses qualités et ressources dans l'activité sportive.



### OBJECTIF

Partager des pratiques et des expériences.



### FORMATEUR

CRESNA

Coût réel de la formation : 390 €  
A votre charge : 30 €

DATES	HORAIRES	LIEU
15/11/2018	18 H 30 - 20 H 30	Possibilité de prise en charge par un OPCA si le stagiaire suit l'intégralité du parcours

## L'ALIMENTATION DU SPORTIF DE LOISIR



### CONTENU

Assimiler les principes d'une alimentation variée et équilibrée.



### OBJECTIF

Partager des pratiques et des expériences.



### FORMATEUR

CRESNA

Coût réel de la formation : 390 €  
A votre charge : 30 €

DATES	HORAIRES	INFOS PRATIQUES
29/11/2018	18 H 30 - 20 H 30	Possibilité de prise en charge par un OPCA si le stagiaire suit l'intégralité du parcours Alimentation / Bien Etre (3 formations)



## COMMENT FAIRE ?

Contactez le C.D.O.S du Puy-de-Dôme au 04 73 14 09 61 au plus tard la veille, annoncez votre participation et précisez la question informatique à aborder le jeudi.



## OBJECTIF

Besoin d'aide sur l'utilisation de votre ordinateur portable, fixe, votre tablette ? Le C.D.O.S du Puy-de-Dôme met en place des permanences informatiques pour tenter de répondre à vos questions tous les jeudis, hors vacances scolaires.



## FORMATEUR

C.D.O.S du Puy-de-Dôme

**GRATUIT**

DATES	HORAIRES	INFOS PRATIQUES
<b>Tous les jeudis</b> Hors vacances scolaires	<b>14 H - 16 H</b>	Vous pouvez venir avec votre propre matériel ou utiliser le matériel mis à disposition par le

## FORMATIONS À LA DEMANDE



### COMITÉS, ASSOCIATIONS, COMMUNES, COMMUNAUTÉS DE COMMUNES :

A votre demande nous organisons des modules de formations sur-mesure destinés aux dirigeants associatifs, éducateurs, bénévoles et salariés. Accompagnement individuel possible.

### LES AVANTAGES :

Lieu

Date

Thème

Durée

**DE VOTRE CHOIX !**



# PLAN D'ACCÈS AU C.D.O.S DU PUY-DE-DOME



**Centre d'Affaires Auvergne**  
**15 bis rue du Pré la Reine**  
**63000 CLERMONT-FERRAND**



Les bureaux du C.D.O.S du Puy-de-Dôme sont à l'arrière du Centre d'Affaires Auvergne.

Pour venir dans nos bureaux, faites le tour du bâtiment par le parking (par le 15 ou le 17 rue du Pré la Reine).

**ENTREE**





**CDOS**  
**PUY-DE-DÔME**

**C.D.O.S du Puy-de-Dôme**  
**CENTRE D'AFFAIRES AUVERGNE**

15 BIS RUE DU PRÉ LA REINE

63000 CLERMONT-FD

☎ **04 73 14 09 61**

✉ **CDOS63@wanadoo.fr**

<http://puydedome.franceolympique.com>

