

# Module interdisciplinaire J+S

## Prévention des dépendances en milieu sportif



### Programme de la formation

En 2013, la formation a été rattachée au Module interdisciplinaire J+S « Prévention des toxicomanies ». Elle s'étend sur une journée : la partie pratique a lieu le matin, la partie théorique l'après-midi. La journée débute à 8h45 et se termine à 16h45 environ.

Le programme complet de la journée se présente ainsi :

LAUSANNE – Centre sportif de Dorigny	
08.45 – 09.00	Accueil – Infos J+S
09.00 – 12.00  Salle de gym Dorigny	<b>Partie pratique</b>  Mises en situation et discussions autour des thèmes : <ul style="list-style-type: none"><li>• Fédérer les participants</li><li>• Responsabiliser - Confiance et Estime de Soi - Respect</li><li>• Et si on stimulait vos points forts ?</li><li>• Accompagner son sportif à prendre sa juste place</li><li>• Cool Down et Feedback</li></ul> Retour sur les attentes des participants - discussion
12.00 – 13.30	Repas
13.30 – 16.30  Salle de théorie	<b>Partie théorique</b>  Présentation d'éléments théoriques et discussions sur les thèmes : <ul style="list-style-type: none"><li>• Alimentation et sport</li><li>• Prévention de la consommation d'alcool</li><li>• Prévention de la consommation de tabac/ cannabis/ snus</li></ul> Présentation des ressources à disposition des clubs
16.30 – 16.45	Evaluation de la formation
16.45	Clôture de la formation

En 2015, 3 formations ont eu lieu entre mai et novembre. Au total, 68 moniteurs issus de disciplines diverses ont suivi la formation. De manière générale, la satisfaction des participant-e-s quant au contenu de la formation et à son utilité dans leur pratique est très bonne.