CATALOGUE FORMATIONS 2019

COMITÉ NATIONAL OLYMPIQUE ET SPORTIF FRANÇAIS

CROS OCCITANIE

FONCTIONNEMENT ASSOCIATIF / COMMUNICATION MARKETING / ÉVÉNEMENTIEL / OUTILS INFORMATIQUE / COMPTABILITÉ / FINANCEMENT / SANTÉ

ORGANISME DE FORMATION CERTIFIÉ

N°76310917231

SOMMAIRE

FORMATIONS

03...../ PRÉSENTATION

04...../ FONCTIONNEMENT ASSOCIATIF

05/ Rôle et responsabilités du Président, du Trésorier et du Secrétaire Général

06/ Monter un projet avec une équipe impliquée

07...../ COMMUNICATION & MARKETING

08/ Utiliser les réseaux sociaux pour optimiser la communication

09/ La communication interne et externe de mon association

10/ Communiquer avec la presse ou les médias

11/ Communication : support, affiche, réseaux sociaux

12...../ OUTILS INFORMATIQUE

13/ Utiliser des outils numériques collaboratifs comme Google dans l'association

14/ Réaliser un montage vidéo

15/ Utiliser le logiciel GIMP (ou logiciel libre similaire)

16...../ ÉVÉNEMENTIEL

17/ Organiser un événement

18...../ FINANCEMENT

19/ Trouver plusieurs sources de financement pour mon association

20/ Rendre plus attractive mon association pour obtenir de nouveaux financements

21/ Recherche de partenaires pour le projet associatif, mécénat, sponsoring, financement participatif

22...../ COMPTABILITÉ

23/ Comptabilité associative

24...../ SANTÉ

25/ Se former à la conception de projet "sport santé" au sein de mon association sportive

26/ PSC1 : Prévention et Secours Civiques de Niveau 1

27/ Proposer des interventions sportives en entreprise

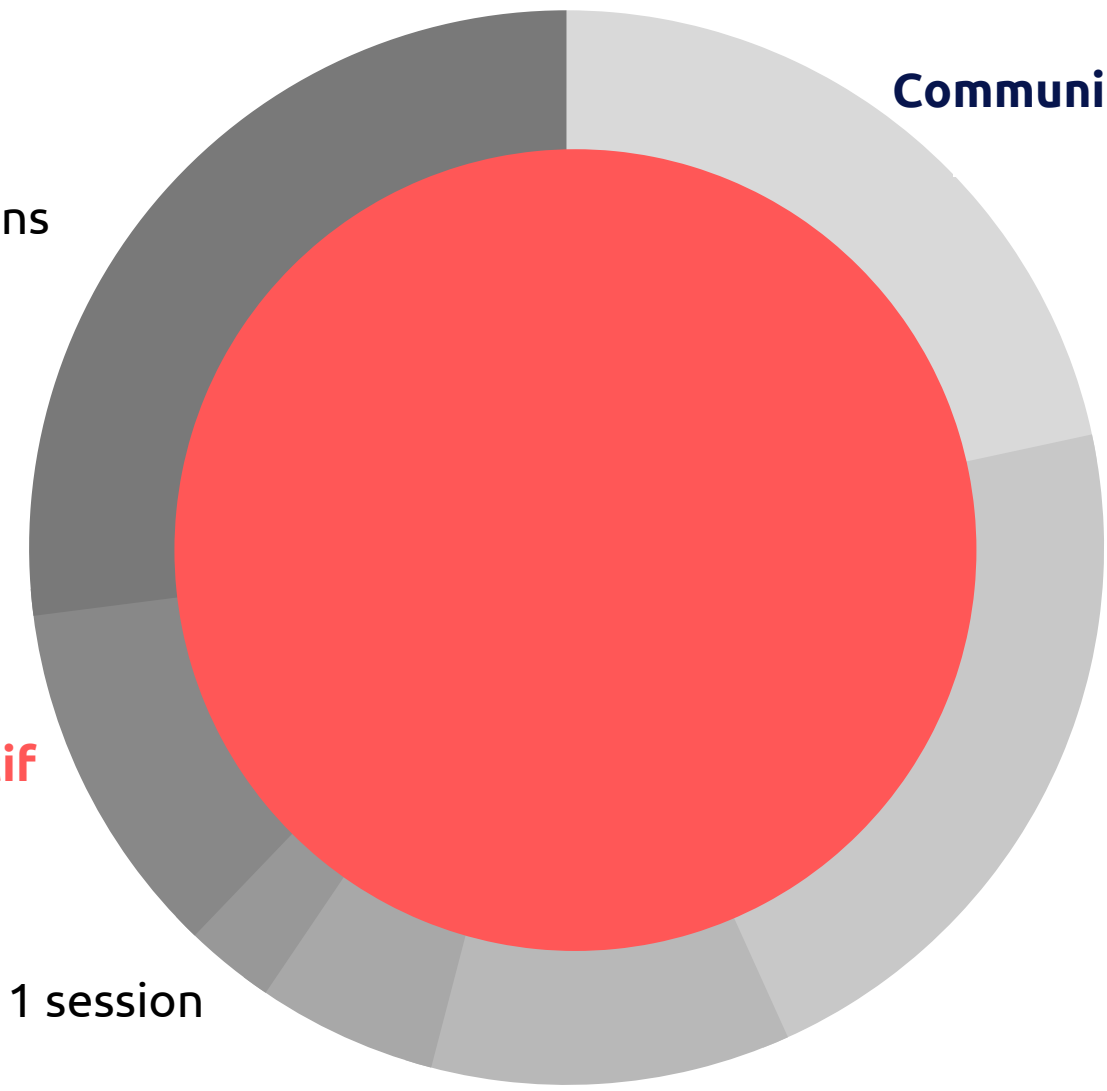
28/ Prise en compte d'une personne en situation de handicap dans le projet sportif de ma structure

29...../ NOS FORMATIONS PAR DATE

32...../ CONTACT

PRÉSENTATION

THÉMATIQUES - Mai à Décembre 2019



Le **CROS OCCITANIE** vous présente son Offre Régionale de Formation à destination des dirigeants bénévoles, bénévoles et salariés du Mouvement Sportif Régional en Occitanie.

En collaboration avec les CDOS de la région Occitanie, ce catalogue de formation évolue et s'adapte chaque année en fonction des besoins des acteurs du mouvement sportif.

FONCTIONNEMENT ASSOCIATIF

PRESENTATION DE LA FORMATION

RÔLE ET RESPONSABILITÉS DU PRESIDENT, DU TRESORIER ET DU SECRÉTAIRE GÉNÉRAL

COMITÉ NATIONAL OLYMPIQUE ET SPORTIF FRANÇAIS
CROS OCCITANIE

DATES & LIEUX

4 juin 2019 - Carcassonne (11)
5 octobre 2019 - Albi (81)

INFOS PRATIQUES

Horaires : 9h - 17h
Inscriptions : cros-occitanie.fr
Contact : CROS Occitanie - 05 34 25 13 03

OBJECTIFS DE LA FORMATION

Apporter aux participants les connaissances théoriques leur permettant d'appréhender les droits et devoirs d'un employeur associatif sportif en précisant la portée et le contenu des dispositions de la Convention Collective Nationale du Sport.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Identifier les différents acteurs amenés à intervenir dans une association sportive.
- Etudier leurs statuts et délimiter leurs prérogatives.

PROGRAMME

- Accueil.

- La notion d'association et de dirigeants.

- **Les sources juridiques** de fonctionnement d'une association sportive.

- Organisation « classiques » des **instances dirigeantes** dans le secteur sport.

- Rôle de l'Assemblée Générale, du Conseil d'administration ou Comité Directeur et du bureau, du Président, du Secrétaire, du Trésorier.

- La **responsabilité des dirigeants** (financière, civile et pénale) et leurs **obligations**.

- **Bilan** de l'intervention : évaluation de l'atteinte des objectifs.

MÉTHODES

Interventions participatives et actives. Elles mêleront apports théoriques, études de cas et témoignages.

Distribution d'un support de documentation, rappelant les apports essentiels de la formation.
Atteinte des objectifs évaluée en fin de formation.
Chaque stagiaire pourra exprimer ses attentes en début de formation.

MODALITÉS D'ÉVALUATIONS

- Autoévaluation pendant la formation.
- Recueil du degré de satisfaction à l'issue de l'action.
- Appréciation de la mise en pratique de la formation après quelques semaines.

TARIFS			
20€	30€	50€	
Salariés, Dirigeants bénévoles, Bénévoles occasionnels	Services civiques Stagiaires	Fonctionnaires Agents publics Autres catégories	

A QUI S'ADRESSE CETTE FORMATION ?

Salariés, dirigeants bénévoles, bénévoles occasionnels du mouvement sportif régional

Intervenants :
Altéa Consultant (11)
Innovation Formation Sport (81)

PRESENTATION DE LA FORMATION

MONTER UN PROJET AVEC UNE EQUIPE IMPLIQUEE

COMITÉ NATIONAL OLYMPIQUE ET SPORTIF FRANÇAIS

CROS OCCITANIE

DATES & LIEUX

4 juin 2019 - Labège (31)
13 juin 2019 - Montpellier (34)

INFOS PRATIQUES

Horaires : 9h - 17h
Inscriptions : cros-occitanie.fr
Contact : CROS Occitanie - 05 34 25 13 03

OBJECTIFS DE LA FORMATION

A la fin de la formation, les stagiaires seront en capacité :
- De comprendre comment fonctionne une équipe en vue d'atteindre des objectifs communs.
- De savoir mettre en place un fonctionnement dynamisant, afin de donner de l'impulsion au projet associatif.
- D'adapter leurs actions aux personnes en présence.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

Adhérer et s'investir dans un projet d'équipe.
Pour cela, est apportée une panoplie d'outils pratiques et concrets permettant de mieux appréhender la dynamique d'une équipe-projet.

PROGRAMME

- **Concevoir une opération en** mode-projet : les incontournables.

- **Appréhender les objectifs** à atteindre.

- **Connaitre les différents acteurs** du projet à conduire et savoir impulser de la dynamique collective.

- **Savoir mettre en oeuvre les différentes étapes :** préparation, coordination, recadrage, évaluation, communication.

Stage entièrement **participatif**.

Les apprenants pourront également élargir leurs connaissances dans les domaines du **management des personnes** en général.

MÉTHODES

Totalement interactive, alternance d'exercices pratiques et de mises en réflexion.

Sessions pédagogiques en 3 temps :
- Découverte active,
- Apport et illustration,
- Appropriation.

MODALITÉS D'ÉVALUATIONS

2 questionnaires sont utilisés :
- à la fin de la journée,
- à 2 mois,

Formalisation des résultats pour amélioration continue.

TARIFS			
20€	Salariés, Dirigeants bénévoles, Bénévoles occasionnels	30€	Services civiques Stagiaires	50€	Fonctionnaires Agents publics Autres catégories

A QUI S'ADRESSE CETTE FORMATION ?

Salariés, dirigeants bénévoles, bénévoles occasionnels du mouvement sportif régional

Intervenants :
Galatée Conseil (31)
PSL 34 (34)

COMMUNICATION & MARKETING

PRESENTATION DE LA FORMATION

UTILISER LES RESEAUX SOCIAUX POUR OPTIMISER LA COMMUNICATION

COMITÉ NATIONAL OLYMPIQUE ET SPORTIF FRANÇAIS
CROS OCCITANIE

DATES & LIEUX

14 mai 2019 - Nîmes (30)
6 juin 2019 - Montpellier (34)
27 novembre 2019 - Balma (31)

INFOS PRATIQUES

Horaires : 9h - 17h
Inscriptions : cros-occitanie.fr
Contact : CROS Occitanie - 05 34 25 13 03

OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Mesurer les enjeux des nouveaux usages du digital et des médias sociaux.
- Se familiariser avec les réseaux sociaux et leur mode de fonctionnement.
- Définir sa stratégie digitale et communiquer autour de son association.
- Se familiariser avec les outils de gestion.

PROGRAMME

1. Comprendre l'utilité d'Internet et des réseaux sociaux
- Découvrir et comprendre les médias sociaux
- Les tendances du web 2.0
- La gestion de communauté

2. Découvrir les différentes façon de s'occuper de ses réseaux sociaux
- Raconter une histoire et contenu
- Le marketing de l'influence et le marketing viral
- Exemples et stratégies d'associations sportives

3. Définir et développer sa stratégie
- Réaliser un audit de l'existant
- Définir les objectifs de la stratégie digitale
- Identifier ses cibles / construire un plan éditorial
- Ressources disponibles et suivi de performances

4. L'e-réputation et la veille en ligne
- Identité numérique et e-réputation.
- Mettre en place un dispositif de veille.
- Des outils pour faciliter la gestion des réseaux
- Exercices : Création de contenu, relayer un message sur plusieurs canaux en même temps…

MÉTHODES

Méthode participative :

Transmission des connaissances sous forme d'exposé pour la partie théorique et d'échanges afin d'adapter le contenu aux problématiques de chacun des participants.

- Chaque partie s'accompagne d'une cession de questions réponses et d'exercices facilitant ainsi l'acquisition des compétences.

MODALITÉS D'ÉVALUATIONS

Évaluation à chaud :
Bilan et débriefing.

TARIFS			
20€	Salariés, Dirigeants bénévoles, Bénévoles occasionnels	30€	Services civiques Stagiaires	50€	Fonctionnaires Agents publics Autres catégories

A QUI S'ADRESSE CETTE FORMATION ?

Salariés, dirigeants bénévoles, bénévoles occasionnels du mouvement sportif régional

Intervenants :
Stambouli Conseil (30) et (34)
CDOS 31 (31)

PRESENTATION DE LA FORMATION

LA COMMUNICATION INTERNE ET EXTERNE DE MON ASSOCIATION

COMITÉ NATIONAL OLYMPIQUE ET SPORTIF FRANÇAIS
CROS OCCITANIE

DATES & LIEUX

4 octobre 2019 - Albi (81)
10 octobre 2019 - Balma (31)

INFOS PRATIQUES

Horaires : 9h - 17h
Inscriptions : cros-occitanie.fr
Contact : CROS Occitanie - 05 34 25 13 03

OBJECTIFS DE LA FORMATION

A l'issue de la formation, les participants seront en capacité de :
- Découvrir et maîtriser les outils numériques de la communication interne et externe pour faciliter les échanges dans leur association.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

La formation doit permettre aux participants de :
- Définir leurs besoins en termes de communication interne et externe.
- Appréhender l'utilisation d'outils numériques.
- Elaborer un plan de communication.

PROGRAMME

Introduction : comment communiquer ?

1. Comment **créer des groupes de discussion** par projet ?
2. Comment **tenir une réunion à distance ?**
3. Comment **organiser son travail collaboratif ?**
4. Comment **partager des documents** ?
5. Comment **gérer vos projets** ?
6. Comment **faire de la veille** ?
7. **Utiliser les réseaux sociaux**
8. **Autres outils**

MÉTHODES

o Tour de table : présentation personnelle
o Quelles sont les attentes des stagiaires ?

Déroulement : informations descendantes + tutoriel en live avec les différents outils présentés.
Les savoirs apportés sont illustrés par des exemples propres au mouvement sportif et associatif.

MODALITÉS D'ÉVALUATIONS

- Reprise des objectifs définis en début de formation afin de valider si nous avons répondu à toutes les interrogations des stagiaires.
- Enquête de satisfaction.

TARIFS			
20€	30€	50€	
Salariés, Dirigeants bénévoles, Bénévoles occasionnels	Services civiques Stagiaires	Fonctionnaires Agents publics Autres catégories	

A QUI S'ADRESSE CETTE FORMATION ?

Salariés, dirigeants bénévoles, bénévoles occasionnels du mouvement sportif régional

Intervenant :
CDOS 31

PRESENTATION DE LA FORMATION

COMMUNIQUER AVEC LA PRESSE OU LES MÉDIAS

COMITÉ NATIONAL OLYMPIQUE ET SPORTIF FRANÇAIS

CROS OCCITANIE

DATES & LIEUX

21 mai 2019 - Montpellier (34)
7 novembre 2019 - Balma (31)

INFOS PRATIQUES

Horaires : 9h - 17h
Inscriptions : cros-occitanie.fr
Contact : CROS Occitanie - 05 34 25 13 03

OBJECTIFS DE LA FORMATION

Comprendre les modes de fonctionnement de l'information et des journalistes et savoir utiliser les outils de communication.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Objectif 1 : Connaître les médias: presse écrite, presse parlée, presse télévisée.
- Objectif 2 : Rédiger un communiqué de presse. Le dossier de presse - réseaux sociaux.
- Objectif 3 : Organiser une conférence de presse, un événement, une interview.

PROGRAMME

CONTENU :

La formation permettra de réfléchir aux besoins en communication de votre structure associative.

Elle permettra aussi d'**élaborer une stratégie de communication ciblée** à destination des médias pertinents au regard des objectifs de vos activités.

DÉROULEMENT :

- **Déterminer les besoins** en communication de votre structure.
- **Déterminer les objectifs** de communication.
- **Connaître les supports** disponibles.
- Mettre en place une **stratégie de communication.**
- Élaborer une liste de contacts médias.
- **Cas pratique** : réaliser un communiqué de presse.

MÉTHODES

Interventions participatives et actives. Elles mêleront apports théoriques, études de cas et témoignages entre les participants.

Les méthodes choisies répondent à plusieurs exigences :
- Articuler des apports conceptuels avec des échanges d'expériences entre participants.
- Illustrer le contenu théorique par des exemples précis.

MODALITÉS D'ÉVALUATIONS

Un tour de table sera effectué auprès des participants et questionnaire d'évaluation.
PUIS
Analyse de ces évaluations par le CROS Occitanie et transmission à PSL34 pour faire le point sur sa démarche qualité.

TARIFS			
20€	30€	50€	
Salariés, Dirigeants bénévoles, Bénévoles occasionnels	Services civiques Stagiaires	Fonctionnaires Agents publics Autres catégories	

A QUI S'ADRESSE CETTE FORMATION ?

Salariés, dirigeants bénévoles, bénévoles occasionnels du mouvement sportif régional

Intervenants :
PSL 34 (34)
MD Performances (31)

PRESENTATION DE LA FORMATION

COMMUNICATION : SUPPORT, AFFICHE ET RÉSEAUX SOCIAUX

CROS OCCITANIE

DATES & LIEUX

17 octobre 2019 - Montpellier (34)

INFOS PRATIQUES

Horaires : 9h / 17h
Inscriptions : cros-occitanie.fr
Contact : CROS Occitanie - 05 34 25 13 03

OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Élaborer un plan de communication.
- Apporter aux participants les connaissances nécessaires leur permettant de créer différents supports de communication.
- Adapter le support et le moyen de communication selon l'événement.

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- Appréhender les méthodes de création de supports de communication (règles, méthodes, etc.).
- Apprendre à mieux choisir ses supports de communication ?
- Maîtriser les principales fonctions de CANVA (outil en ligne gratuit).

PROGRAMME

Introduction

I. Méthodologie

1. Plan de communication
2. Méthodes de création de supports
3. Charte graphique

II. Adapter son support de communication en fonction des outils utilisés

1. Affiche
2. Flyers
3. Réseaux sociaux (événements, story, direct, …)
4. Cadre photo
5. Newsletter
6. Plaquette
7. Dépliant
8. Communiqué de presse
9. Site internet

L'application gratuite et en ligne CANVA sera le fil conducteur.

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

- Tour de table : présentation personnelle.
- Quelles sont les attentes des stagiaires ?
- Niveau de connaissance sur la communication en général et sur la création de support visuel.

Déroulement : informations descendantes + tutoriel en live avec les différents outils présentés, atelier « mise en pratique pour la création d'une affiche ».
Les savoirs apportés sont illustrés par des exemples propres au mouvement sportif et associatif.

MODALITÉS D'ÉVALUATION

-Reprise des objectifs définis en début de formation afin de valider si nous avons répondu à toutes les interrogations des stagiaires.
- Enquête de satisfaction.

TARIFS			
20€	30€	50€	
Salariés, Dirigeants bénévoles, Bénévoles occasionnels	Services civiques Stagiaires	Fonctionnaires Agents publics Autres catégories	

A QUI S'ADRESSE CETTE FORMATION ?

Salariés, dirigeants bénévoles, bénévoles occasionnels du mouvement sportif régional

Intervenant :
CDOS 31

OUTILS INFORMATIQUE

PRESENTATION DE LA FORMATION

UTILISER DES OUTILS NUMÉRIQUES COLLABORATIFS COMME GOOGLE DANS L'ASSOCIATION

COMITÉ NATIONAL OLYMPIQUE ET SPORTIF FRANÇAIS

CROS OCCITANIE

DATES & LIEUX

6 et 7 septembre 2019 - Font-Romeu (66)

INFOS PRATIQUES

Horaires : Vendredi 17h30/20h - Samedi 8h30/12h

Inscriptions : cros-occitanie.fr

Contact : CROS Occitanie - 05 34 25 13 03

OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Utilisation des outils numériques collaboratifs.

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- Maîtriser les nouveaux outils d'efficacité collective.
- Connaître et utiliser les principales fonctionnalités des applications utiles (agendas partagés et synchronisés, documents partagés et utilisation en ligne, téléconférence, communautés de pratiques…).

PROGRAMME

- Accueil : tour de table pour connaitre les participants et leurs attentes

- **Définition et enjeux des outils de travail collaboratif** pour les associations

- Outils de **stockage** et de **partage de fichiers**

- Outils d'**écriture collaborative**

- Outils de **brainstorming collectif**

- Outils de **gestion de projets**

- Outils de **gestion d'agendas**

- Outils de **planification** de réunions

- Outils de **réunions à distance**

- Bilan : évaluation de l'atteinte des objectifs

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

- Interventions participatives et actives. Elles mêleront apports théoriques, études de cas et témoignages.

- Chaque stagiaire se verra remettre un support de documentation pédagogique. L'atteinte des objectifs est évaluée en fin de formation.

MODALITÉS D'ÉVALUATION

- Autoévaluation.

- Évaluation « à chaud » : recueil du degré de satisfaction des stagiaires à l'issue de l'action.

- Évaluation à « froid » : appréciation de la mise en pratique de la formation après quelques semaines.

TARIFS			
	20€	30€	50€
	Salariés, Dirigeants bénévoles, Bénévoles occasionnels	Services civiques Stagiaires	Fonctionnaires Agents publics Autres catégories

A QUI S'ADRESSE CETTE FORMATION ?

Salariés, dirigeants bénévoles, bénévoles occasionnels du mouvement sportif régional

Intervenant :
Altéa Consultant

PRESENTATION DE LA FORMATION

RÉALISER UN MONTAGE VIDÉO

COMITÉ NATIONAL OLYMPIQUE ET SPORTIF FRANÇAIS
CROS OCCITANIE

DATES & LIEUX

9 mai 2019 - Onet-le-Château (12)
17 octobre 2019 - Montpellier (34)

INFOS PRATIQUES

Horaires : 9h - 17h
Inscriptions : cros-occitanie.fr
Contact : CROS Occitanie - 05 34 25 13 03

OBJECTIFS DE LA FORMATION

Comprendre les processus nécessaires à la réalisation d'un montage vidéo.
Maîtrise des basiques du montage vidéo :
- Choix des rushs,
- Bases du logiciel adobe première pro,
- Savoir assembler les rushs en ajoutant des titres.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

Echanges autour de la nécessité d'être au clair avec les objectifs de la vidéo et les conséquences sur la construction du montage.
Apports théoriques sur le logiciel (interface, outil, exportation…) et utilisation.Partage du travail réalisé.

PROGRAMME

MATIN :

- Accueil (30')
- World Café sur le **montage vidéo** (1h30)
- **Présentation du logiciel** (1h30).

APRES MIDI :

- Construction du montage (30')
- Choix des rushs nécessaires (1h)
- **Manipulation du logiciel et montage** (1h30)
- Echanges, partage du travail et conclusion (30').

MODALITÉS D'ÉVALUATION

Élaboration d'un montage vidéo simple en fin de journée.

TARIFS			
20€	30€	50€	
Salariés, Dirigeants bénévoles, Bénévoles occasionnels	Services civiques Stagiaires	Fonctionnaires Agents publics Autres catégories	

A QUI S'ADRESSE CETTE FORMATION ?

Salariés, dirigeants bénévoles, bénévoles occasionnels du mouvement sportif régional

Intervenant :
Innovation Formation Sport

PRESENTATION DE LA FORMATION

UTILISER LE LOGICIEL GIMP (OU LOGICIEL LIBRE SIMILAIRE)

COMITÉ NATIONAL OLYMPIQUE ET SPORTIF FRANÇAIS
CROS OCCITANIE

DATES & LIEUX

14 décembre 2019 - Perpignan (66)

INFOS PRATIQUES

Horaires : 8h30 / 17h
Inscriptions : cros-occitanie.fr
Contact : CROS Occitanie - 05 34 25 13 03

OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Être capable de concevoir des supports grâce au logiciel Gimp.

PROGRAMME

L'IMAGE NUMÉRIQUE

- Les différents types d'images
- Résolution d'une image presse-papier / web
- La couleur, modes RVB, CMJN, TSL et Lab
- Quadri, niveaux de gris et bichromie

DÉCOUVERTE DE GIMP

- Découverte de l'interface : barre d'état
- Se familiariser avec le vocabulaire : Règle, repère, grille, fenêtres, calques…

LES DOCUMENTS

- Création d'une nouvelle image
- Mise en page et enregistrement de document
- L'impression
- Résolution web et print
- Recadrage, redimensionnement et extension de la zone de travail

LES OUTILS INDISPENSABLES

- Couleurs (la palette) et outil pipette
- Sélections et détourage
- Les calques, les dessins, le texte, les filtres...
- Exportation : les formats web et papiers

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Méthode participative :
Transmission des connaissances sous forme d'exposé pour la partie théorique et d'ateliers pour la partie pratique.

-Chaque partie s'accompagne d'une session de questions réponses et d'exercices facilitant ainsi l'acquisition des compétence.

MODALITÉS D'ÉVALUATION

Évaluation à chaud :
Bilan et débriefing.

TARIFS			
20€	30€	50€	
Salariés, Dirigeants bénévoles, Bénévoles occasionnels	Services civiques Stagiaires	Fonctionnaires Agents publics Autres catégories	

A QUI S'ADRESSE CETTE FORMATION ?

Salariés, dirigeants bénévoles, bénévoles occasionnels du mouvement sportif régional

Intervenant :
Stambouli Conseil

ÉVÉNEMENTIEL

PRESENTATION DE LA FORMATION

ORGANISER UN EVENEMENT

CROS OCCITANIE

DATES & LIEUX

21 novembre 2019 - Montpellier (34)
6 décembre 2019 - Labastide-Murat (46)

INFOS PRATIQUES

Horaires : 9h - 17h
Inscriptions : cros-occitanie.fr
Contact : CROS Occitanie - 05 34 25 13 03

OBJECTIFS DE LA FORMATION

A l'issue de la formation, les participants seront en capacité de :

- Construire,
- Mettre en œuvre,
- Et évaluer un événement.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

La formation doit permettre aux participants de :

- Connaitre les différentes étapes de la mise en place d'un événement.
- De découvrir des outils d'évaluation permettant d'établir le bilan de leur action.

PROGRAMME

1. Présentation

2. Les étapes de la démarche projet
- Présentation détaillée de chacune des étapes
- Les outils de suivi pour réussir son événement
- L'Evaluation, pourquoi et comment ?

3. Un exemple concret

4. Mise en situation
- Travail sur la mise en place d'un événement fictif ou réel selon les projets de chaque structure
- Création des outils adaptés

5. Retour sur la journée et évaluation

MÉTHODES

Tour de table.
Méthode active : brainstorming, construction d'outils, échanges, jeux.
Méthode démonstrative.

MODALITÉS D'ÉVALUATIONS

Questionnaire de satisfaction.
Mise en situation.
Évaluation des compétences acquises.

TARIFS			
20€	30€	50€	
Salariés, Dirigeants bénévoles, Bénévoles occasionnels	Services civiques Stagiaires	Fonctionnaires Agents publics Autres catégories	

A QUI S'ADRESSE CETTE FORMATION ?

Salariés, dirigeants bénévoles, bénévoles occasionnels du mouvement sportif régional

Intervenants :
CROS Occitanie (34)
Altea Consultant (46)

FINANCEMENT

PRESENTATION DE LA FORMATION

TROUVER PLUSIEURS SOURCES DE FINANCEMENT POUR MON ASSOCIATION

COMITÉ NATIONAL OLYMPIQUE ET SPORTIF FRANÇAIS

CROS OCCITANIE

DATES & LIEUX

25 mai 2019 - Labastide-Murat (46)
8 octobre 2019 - Montauban (82)
12 novembre 2019 - Carcassonne (11)
15 novembre 2019 - Albi (81)
23 novembre 2019 - Tarbes (65)

INFOS PRATIQUES

Horaires : 9h - 17h
et 8h30/12h30 - 14h/17h (session de Tarbes)
Inscriptions : cros-occitanie.fr
Contact : CROS Occitanie - 05 34 25 13 03

OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Présentation des différentes ressources de financement pour un club/association.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Identifier les différentes sources de financement possibles pour son association.
- Connaitre la réglementation, les implications fiscales et comptables pour chaque ressource.
- Maitriser la notion de modèle économique et les stratégies pour le consolider.

PROGRAMME

- Accueil : tour de table pour connaitre les attentes.

- Quels moyens pour financer son projet associatif : **découverte des différentes sources de financement.**

- Réglementations pour chaque type de ressources.

- Implications fiscales et comptables des différentes sources de financement.

- Stratégie de diversification des ressources ; **consolider son modèle économique.**

- Méthodologie de **recherche de financements privés**

- Cas pratique : réaliser un dossier de partenariats privés (sponsoring ou mécénat).

- Méthodologie de **recherche de financements publics.**

- **Bilan** de l'intervention : évaluation de l'atteinte des objectifs.

MÉTHODES

- Interventions participatives et actives. Elles mêleront apports théoriques, études de cas et témoignages.

- Chaque stagiaire se verra remettre un support de documentation pédagogique. L'atteinte des objectifs est évaluée en fin de formation.

MODALITÉS D'ÉVALUATIONS

- Autoévaluation

- Évaluation « à chaud » : recueil du degré de satisfaction des stagiaires à l'issue de l'action.

- Évaluation à « froid » : appréciation de la mise en pratique de la formation après quelques semaines.

TARIFS			
20€	30€	50€	
Salariés, Dirigeants bénévoles, Bénévoles occasionnels	Services civiques Stagiaires	Fonctionnaires Agents publics Autres catégories	

A QUI S'ADRESSE CETTE FORMATION ?

Salariés, dirigeants bénévoles, bénévoles occasionnels du mouvement sportif régional

Intervenants :
Innovation Formation Sport (65)
Altea Consultant (46), (82) et (81)
La Ruche Associative (11)

PRESENTATION DE LA FORMATION

RENDRE PLUS ATTRACTIVE MON ASSOCIATION POUR OBTENIR DE NOUVEAUX FINANCEMENTS

COMITÉ NATIONAL OLYMPIQUE ET SPORTIF FRANÇAIS
CROS OCCITANIE

DATES & LIEUX

12 septembre 2019 - Mende (48)
16 novembre 2019 - Albi (81)

INFOS PRATIQUES

Horaires : 9h - 17h
Inscriptions : cros-occitanie.fr
Contact : CROS Occitanie - 05 34 25 13 03

OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Identifier, développer les sources de financement, savoir-faire la promotion de mon association.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Mettre en place une démarche marketing adaptée aux associations.
- Se différencier et communiquer pour développer l'association.
- Savoir rechercher des fonds.

PROGRAMME

- **Accueil** : tour de table pour connaitre les participants et leurs attentes.

- Quels moyens pour financer son projet associatif : **les différentes sources de financement**

- Connaître **les spécificités du marketing associatif.**

- **Mettre en place une stratégie de communication.**

- **Élaborer une campagne de collecte de fonds.**

- **Mettre en oeuvre une communication performante.**

-**Bilan** de l'intervention : évaluation de l'atteinte des objectifs.

MÉTHODES

- Interventions participatives et actives. Elles mêleront apports théoriques, études de cas et témoignages.

- Chaque stagiaire se verra remettre un support de documentation pédagogique. L'atteinte des objectifs est évaluée en fin de formation.

MODALITÉS D'ÉVALUATIONS

- Autoévaluation

- Évaluation « à chaud » : recueil du degré de satisfaction des stagiaires à l'issue de l'action.

- Évaluation à « froid » : appréciation de la mise en pratique de la formation après quelques semaines.

TARIFS			
20€	30€	50€	
Salariés, Dirigeants bénévoles, Bénévoles occasionnels	Services civiques Stagiaires	Fonctionnaires Agents publics Autres catégories	

A QUI S'ADRESSE CETTE FORMATION ?

Salariés, dirigeants bénévoles, bénévoles occasionnels du mouvement sportif régional

Intervenants :
SRI Sport Consultant (48)
Altea Consultant (81)

PRESENTATION DE LA FORMATION

RECHERCHE DE PARTENAIRES POUR LE PROJET ASSOCIATIF, MÉCÉNAT, SPONSORING, FINANCEMENT PARTICIPATIF

COMITÉ NATIONAL OLYMPIQUE ET SPORTIF FRANÇAIS

CROS OCCITANIE

DATES & LIEUX

15 juin 2019 - Perpignan (66)

INFOS PRATIQUES

Horaires : 8h30 - 17h

Inscriptions : cros-occitanie.fr

Contact : CROS Occitanie - 05 34 25 13 03

OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Savoir utiliser différentes sources de financement dans le cadre d'une association.

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- Connaitre l'utilité et les composantes du projet associatif : finalités, valeurs, missions.
- Comprendre la méthodologie pour réaliser un projet fédérateur.
- Comprendre la notion de sponsoring sportif, de mécénat.
- S'approprier la méthodologie de recherche de financements de financements privés pour optimiser son efficacité.

PROGRAMME

- **Accueil** : tour de table pour connaitre les participants et leurs attentes

- **Définition et enjeux du projet associatif**

- Notions de finalités, valeurs, missions

- Les différentes **étapes de la construction du projet**

- La **mise en oeuvre du projet**

- Le suivi et l'évaluation du projet

- Les **sources de financements** de l'association

- Définition et caractéristiques du partenariat privé

- **Méthodologie** de recherche de partenaires privés : mise en situation

- **Bilan** de l'intervention : évaluation de l'atteinte des objectifs

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

- Interventions participatives et actives. Elles mêleront apports théoriques, études de cas et témoignages.

- Chaque stagiaire se verra remettre un support de documentation pédagogique. L'atteinte des objectifs est évaluée en fin de formation.

MODALITÉS D'ÉVALUATION

- Autoévaluation

- Évaluation « à chaud » : recueil du degré de satisfaction des stagiaires à l'issue de l'action.

- Évaluation à « froid » : appréciation de la mise en pratique de la formation après quelques semaines.

TARIFS			
20€	30€	50€	
Salariés, Dirigeants bénévoles, Bénévoles occasionnels	Services civiques Stagiaires	Fonctionnaires Agents publics Autres catégories	

A QUI S'ADRESSE CETTE FORMATION ?

Salariés, dirigeants bénévoles, bénévoles occasionnels du mouvement sportif régional

Intervenant :
Altea Consultant

COMPTABILITÉ

PRESENTATION DE LA FORMATION

COMPTABILITE ASSOCIATIVE

COMITÉ NATIONAL OLYMPIQUE ET SPORTIF FRANÇAIS
CROS OCCITANIE

DATES & LIEUX

10 septembre 2019 - Carcassonne (11)

INFOS PRATIQUES

Horaires : 9h - 17h
Inscriptions : cros-occitanie.fr
Contact : CROS Occitanie - 05 34 25 13 03

OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Connaître les obligations comptables d'une association.
- Connaître les règles de base de la comptabilité essentielles pour suivre les finances de son association.
- Être en mesure de produire les documents comptables de base : compte de résultat et bilan.
- Savoir lire et analyser ses comptes.
- Être outillé pour gérer ses finances au quotidien et pour anticiper : le plan de trésorerie.

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

Cette formation a pour vocation de répondre aux questions soulevées par la problématique de la gestion financière des associations et les obligations afférentes. Le contenu de la formation permettra aux participants d'acquérir les outils nécessaires à la saisie comptable de leurs activités.

PROGRAMME

Théorie :

- Les outils de la comptabilité
- L'enregistrement comptable
- L'analyse comptable

Pratique :

- Prise en main et utilisation de l'outil de comptabilité fourni

Approche participative :

Partir des représentations et des problématiques des participants permettra d'adapter et d'enrichir le contenu de la formation.

METHODES PEDAGOGIQUES

Les outils techniques et pédagogiques utilisés :
- Alternance entre exercices collectifs et individuels,
- Mises en situation concrètes permettant de répondre aux besoins des participants,
- Echanges entre les participants.

MODALITÉS D'ÉVALUATION

- Tests questions/réponses qui permettront aux formateurs d'adapter les contenus et d'approfondir les notions qui le nécessitent.
- Évaluation des connaissances via un questionnaire.
- Questionnaire de satisfaction.

TARIFS			
20€	30€	50€
Salariés, Dirigeants bénévoles, Bénévoles occasionnels	Services civiques Stagiaires	Fonctionnaires Agents publics Autres catégories

A QUI S'ADRESSE CETTE FORMATION ?

Salariés, dirigeants bénévoles, bénévoles occasionnels du mouvement sportif régional

Intervenant :
La Ruche Associative

SANTÉ

PRESENTATION DE LA FORMATION

SE FORMER A LA CONCEPTION DE PROJET "SPORT SANTE" AU SEIN DE MON ASSOCIATION SPORTIVE

COMITÉ NATIONAL OLYMPIQUE ET SPORTIF FRANÇAIS
CROS OCCITANIE

DATES & LIEUX

2 et 3 juillet 2019 - Montpellier (34)
10 et 11 octobre 2019 - Labastide-Murat (46)
15 et 16 octobre 2019 - Onet-Le-Château (12)
3 et 4 décembre 2019 - Balma (31)

INFOS PRATIQUES

Horaires : 9h30/12h30 - 13h30/17h30
Inscriptions : cros-occitanie.fr
Contact : CROS Occitanie - 05 34 25 13 03

OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Identifier et être capable de collaborer et de mettre en synergie les compétences de l'ensemble des acteurs du secteur « Sport Santé ».
- Proposer un projet de développement « Sport Santé » pour son association.
- Mettre en place des protocoles d'évaluations de leur projet « Sport Santé ».

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Définir la notion de sport santé.
- Découvrir et comprendre les textes législatifs de référence.
- Prendre connaissance des outils existant en termes de prévention « sport et santé ».
- Assimiler les tests d'évaluation d'un projet global.
- Assimiler les tests d'évaluation du pratiquant.
- Concevoir des outils adaptés à leur(s) discipline(s) sportive(s).

PROGRAMME

JOUR 1

1. Accueil & présentations
2. Définir la **notion de sport santé**
3. **Interlocuteurs référents** du champ sport santé
4. Présentation des **outils existants**
5. **Concevoir un projet**

JOUR 2

1. Retour sur le Jour 1
2. **Outils d'évaluations**
3. **Mise en situation**
4. Conclusion

MÉTHODES

Tour de table.
Exercices en sous-groupe : jeux ; construction d'outils
Exercices en plénière : brainstorming ; jeux.
Échanges et débats en plénière.

MODALITÉS D'ÉVALUATIONS

Quiz d'auto positionnement.
Questionnaire de satisfaction.

TARIFS			
20€	30€	50€	
Salariés, Dirigeants bénévoles, Bénévoles occasionnels	Services civiques Stagiaires	Fonctionnaires Agents publics Autres catégories	

A QUI S'ADRESSE CETTE FORMATION ?

Salariés, dirigeants bénévoles, bénévoles occasionnels du mouvement sportif régional
Prérequis : Avoir un projet ou pré-projet de développement du secteur "Sport Santé" pour son association sportive

Intervenants :
Dr Jackie BENOIST (Médecin au CROS Occitanie) / Amélie BERTHE (CROS Occitanie)

PRESENTATION DE LA FORMATION

PREVENTION ET SECOURS CIVIQUES DE NIVEAU 1 (PSC1)

COMITÉ NATIONAL OLYMPIQUE ET SPORTIF FRANÇAIS
CROS OCCITANIE

DATES & LIEUX

12 octobre 2019 - Tarbes (65)
26 octobre 2019 - Foix (09)
26 novembre 2019 - Onet-le-Château (12)

INFOS PRATIQUES

Horaires : 9h - 17h
ou 8h30-17h30 (session de Tarbes)
Inscriptions : cros-occitanie.fr
Contact : CROS Occitanie - 05 34 25 13 03

OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Faire acquérir à toute personne les capacités nécessaires pour concourir par son comportement à la sécurité civile. Être capable d'exécuter une action d'assistance à personne en danger en réalisant les gestes élémentaires de secours.
- Assurer une protection immédiate, adaptée et permanente pour soi-même, la victime et les autres personnes des dangers environnants.
- Assurer la transmission de l'alerte au service le plus adapté.
- Réaliser immédiatement les premiers gestes de secours face à une personne en danger.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Devenir un maillon actif de la chaine de secours en apprenant les gestes et les conduites à tenir adaptés et efficaces pour porter secours à une victime.
- L'apprenant sera capable de mettre en place une action citoyenne d'assistance à personne en réalisant des gestes de secours adaptés à une victime (Compétences évaluées en cas concret).

PROGRAMME

1. La protection

2. L'alerte

Agir face à une:

- Victime d'une obstruction des voies aériennes
- Victime d'un saignement abondant
- Victime inconsciente qui respire.
- Victime inconsciente qui ne respire pas.
- Victime d'un malaise.
- Victime d'une plaie.
- Victime d'un traumatisme des os et des articulations.

MÉTHODES

Activité de découverte,
Activité de démonstration,
Activité d'application,
Techniques : Etude de cas, apprentissage des gestes et mise en situation (cas concrets).

MODALITÉS D'ÉVALUATIONS

A chaud, par la maîtrise des techniques enseignées (reproduction des gestes).
À froid, par un cas concret de secours (mise en situation).

TARIFS			
20€	30€	50€	
Salariés, Dirigeants bénévoles, Bénévoles occasionnels	Services civiques Stagiaires	Fonctionnaires Agents publics Autres catégories	

A QUI S'ADRESSE CETTE FORMATION ?

Salariés, dirigeants bénévoles, bénévoles occasionnels du mouvement sportif régional

Intervenants :
Croix Rouge 65 (65)
UFOLEP 09 (09)
UFOLEP 12 (12)

PRESENTATION DE LA FORMATION

PROPOSER DES INTERVENTIONS SPORTIVES EN ENTREPRISE

COMITÉ NATIONAL OLYMPIQUE ET SPORTIF FRANÇAIS
CROS OCCITANIE

DATES & LIEUX

21 mai 2019 - Balma (31)
4 juillet 2019 - Montpellier (34)

INFOS PRATIQUES

Horaires : 9h - 17h
Inscriptions : cros-occitanie.fr
Contact : CROS Occitanie - 05 34 25 13 03

OBJECTIFS DE LA FORMATION

A l'issue de la formation les participants seront capables :
- D'adapter leurs interventions sportives au monde de l'entreprise.
- De proposer des interventions dans un objectif d'amélioration de la santé.
- De s'intégrer dans une démarche globale de mieux-être au travail.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

La formation doit permettre aux participants de :
- Comprendre et connaître les attentes de l'entreprise sur le plan sportif.
- Connaître les bienfaits et les freins de la pratique sportive en entreprise.
- D'intégrer la dimension santé dans leur objectif de séance.
- De découvrir des outils d'évaluation permettant de mesurer l'impact de leurs interventions sur la santé.

PROGRAMME

Connaissance du monde de l'entreprise

- Les réalités du monde du travail
- Santé – Bien-être : code du travail et législation

L'activité sportive en entreprise

- Sport et Entreprise en quelques chiffres
- Quels intérêts ? Pour l'Entreprise et le salarié ?
- Les freins à la pratique

Adapter ses interventions à l'entreprise

- Concevoir ses séances
- L'adaptation une qualité indispensable
- Intégrer la dimension santé, pourquoi et comment ?
- Suivi et évaluation, une étape indispensable

MODALITÉS D'ÉVALUATIONS

- Mises en situation.

- Questionnaire d'évaluation de la formation.

- Evaluation des compétences acquises.

- Questionnaire d'évaluation des compétences et de la mise en pratique 3 mois après la formation.

TARIFS			
20€	30€	50€	
Salariés, Dirigeants bénévoles, Bénévoles occasionnels	Services civiques Stagiaires	Fonctionnaires Agents publics Autres catégories	

A QUI S'ADRESSE CETTE FORMATION ?

Salariés, dirigeants bénévoles, bénévoles occasionnels du mouvement sportif régional & éducateurs sportifs

Intervenant :
CROS Occitanie

PRESENTATION DE LA FORMATION

PRISE EN COMPTE D'UNE PERSONNE EN SITUATION DE HANDICAP DANS LE PROJET SPORTIF DE MA STRUCTURE

COMITÉ NATIONAL OLYMPIQUE ET SPORTIF FRANÇAIS
CROS OCCITANIE

DATES & LIEUX

5 octobre 2019 - Pamiers (09)

INFOS PRATIQUES

Horaires : 9h - 17h
Inscriptions : cros-occitanie.fr
Contact : CROS Occitanie - 05 34 25 13 03

OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Apporter les connaissances théoriques de premier niveau sur la population en situation de handicap.
- Anticiper les contraintes d'accès à la pratique sportive des personnes en situation de handicap.
- Faire percevoir l'environnement social.
- Enclencher une démarche d'accueil de la personne en situation de handicap.

POURQUOI ?

- Pour acquérir les connaissances générales relatives au handicap et à l'environnement institutionnel.
- Pour acquérir les compétences nécessaires à la mise d'un projet d'accueil (dans les limites des prérogatives de leur niveau d'encadrement valide) pour des personnes atteintes d'un handicap.
- Pour acquérir les compétences nécessaires et transversales à l'ouverture au handicap.

A QUI S'ADRESSE CETTE FORMATION ?

Toute personne, titulaire d'un diplôme professionnel du champ sportif (BEES, BPJEPS) ou d'un diplôme fédéral équivalent en termes de prérogatives souhaitant accueillir, intégrer, encadrer des personnes en situation de handicap dans leur spécialité sportive.

Tous dirigeants associatifs.

MODALITÉS D'ÉVALUATIONS

Andragogie.

Cours magistraux.

Une clef USB contenant l'ensemble des supports de cours est remise à chaque candidat.

TARIFS			
20€	30€	50€	
Salariés, Dirigeants bénévoles, Bénévoles occasionnels	Services civiques Stagiaires	Fonctionnaires Agents publics Autres catégories	

Intervenant : Comité Régional Handisport et Ligue Sport adapté Occitanie

TOUTES NOS FORMATIONS
PAR DATE

MAI

09/05/2019 - **Réaliser un montage vidéo -** ONET-LE-CHÂTEAU (12)

14/05/2019 - **Utiliser les réseaux sociaux pour optimiser la communication -** NIMES (30)

21/05/2019 - **Communiquer avec la presse ou les médias -** MONTPELLIER (34)

21/05/2019 - **Proposer des interventions sportives en entreprise -** BALMA (31)

25/05/2019 - **Trouver plusieurs sources de financement pour mon association -** LABASTIDE-MURAT (46)

JUIN

04/06/2019 - **Rôle et responsabilités du Président, du Trésorier et du Secrétaire Général -** CARCASSONNE (11)

04/06/2019 - **Monter un projet avec une équipe impliquée -** LABEGE (31)

06/06/2019 - **Utiliser les réseaux sociaux pour optimiser la communication -** MONTPELLIER (34)

13/06/2019 - **Monter un projet avec une équipe impliquée -** MONTPELLIER (34)

15/06/2019 - **Recherche de partenaires pour projet associatif, mécénat, sponsoring, financement participatif -** PERPIGNAN (66)

JUILLET

02 et 03/07/2019 - **Se former à la conception de projet "sport santé" au sein de mon association sportive -** MONTPELLIER (34)

04/07/2019 - **Proposer des interventions sportives en entreprise -** MONTPELLIER (34)

SEPTEMBRE

06 et 07/09/2019 - **Utiliser des outils numériques collaboratifs comme Google dans l'association -** FONT-ROMEU (66)

10/09/2019 - **Formation comptabilité associative -** CARCASSONNE (11)

12/09/2019 - **Rendre plus attractive mon association pour obtenir de nouveaux financements -** MENDE (48)

OCTOBRE

04/10/2019 - **La communication interne et externe de mon association -** ALBI (81)

05/10/2019 - **Prise en compte d'une personne en situation de handicap dans le projet sportif de ma structure -** PAMIERS (09)

05/10/2019 - **Rôle et responsabilités du Président, du Trésorier et du Secrétaire Général -** ALBI (81)

08/10/2019 - **Trouver plusieurs sources de financement pour mon association -** MONTAUBAN (82)

10/10/2019 - **La communication interne et externe de mon association -** BALMA (31)

TOUTES NOS FORMATIONS
PAR DATE

10 et 11/10/2019 - Se former à la conception de projet « sport santé » au sein de mon association sportive - LABASTIDE-MURAT (46)

12/10/2019 - PSC 1 : Prévention et Secours Civiques de Niveau 1 - TARBES (65)

15 et 16/10/19 - Se former à la conception de projet « sport santé » au sein de mon association sportive - ONET-LE-CHÂTEAU (12)

17/10/2019 - Communication : support, affiche, réseaux sociaux - MONTPELLIER (34)

17/10/2019 - Réaliser un montage vidéo - MONTPELLIER (34)

26/10/2019 - PSC1 : Prévention et Secours Civiques de Niveau 1 - FOIX (09)

NOVEMBRE

07/11/2019 - Communiquer avec la presse ou les médias - BALMA (31)

12/11/2019 - Trouver plusieurs sources de financement pour mon association - CARCASSONNE (11)

15/11/2019 - Trouver plusieurs sources de financement pour mon association - ALBI (81)

16/11/2019 - Rendre plus attractive mon association pour obtenir de nouveaux financements - ALBI (81)

21/11/2019 - Organiser un événement - MONTPELLIER (34)

23/11/2019 - Trouver plusieurs sources de financement pour mon association - TARBES (65)

26/11/2019 - PSC 1 : Prévention et Secours Civiques de Niveau 1 - ONET-LE-CHÂTEAU (12)

27/11/2019 - Utiliser les réseaux sociaux pour optimiser la communication - BALMA (31)

DÉCEMBRE

03 et 04/12/2019 - Se former à la conception de projet « sport santé » au sein de mon association sportive - BALMA (31)

06/12/2019 - Organiser un événement - LABASTIDE-MURAT (46)

14/12/2019 - Utiliser le logiciel Gimp (ou logiciel libre similaire) - PERPIGNAN (66)

COMITÉ NATIONAL OLYMPIQUE ET SPORTIF FRANÇAIS

CROS OCCITANIE

CONTACT

NOUS JOINDRE

Olivier Lopez
Portable : 06 31 85 59 13
Fixe : 05 34 25 13 03

olivierlopez@franceolympique.com

www.cros-occitanie.fr

@CROSOccitanie

OÙ NOUS TROUVER ?

Siège Social :

7, Rue André Citroën - Balma (31)

Site de Montpellier :

1039, Rue Georges Méliès - Maison Régionale des Sports - Montpellier (34)

Organisme de Formation Certifié N°**76210917231**

En collaboration avec les CDOS de la région Occitanie

CDOS ARIÈGE

CDOS AUDE

CDOS AVEYRON

CDOS GARD

CDOS HAUTE-GARONNE

CDOS GERS

CDOS HÉRAULT

CDOS LOT

CDOS LOZÈRE

CDOS HAUTES PYRÉNÉES

CDOS PYRÉNÉES ORIENTALES

CDOS TARN

CDOS TARN-ET GARONNE

COMITÉ NATIONAL OLYMPIQUE ET SPORTIF FRANÇAIS

CROS

OCCITANIE

www.cros-occitanie.fr