



Organisme de Formation du Rugby Club Nîmois  
670 chemin du pont des îles 30000 Nîmes

**ENGAGEMENT- SOLIDARITÉ - RESPECT**



**CATALOGUE  
DE FORMATION**



2024

# EDITO

## ORGANISME DE FORMATION

Le Rugby, sport collectif et éducatif par excellence est plus que jamais un formidable vecteur de citoyenneté, de respect, de partage mais également de plaisir et d'épanouissement.

L'année du 60<sup>ème</sup> anniversaire aura permis de créer l'organisme de formation du Rugby Club Nîmois.

Véritable outil au service du RCN et de ses partenaires, il propose des formations professionnelles sur mesure et des formations en apprentissage dans les métiers du sport.

Il est important pour notre organisme de créer du lien avec les entreprises partenaires du club à travers ce catalogue de formations.

L'organisme de formation du Rugby Club Nîmois est une structure associative pour :

- Former les éducateurs(trices) sportifs(ves) de demain.
- S'inscrire dans un projet professionnel sur le territoire.
- Mutualiser les moyens au service de l'emploi.

### ENSEMBLE POUR CONTINUER D'ECRIRE L'HISTOIRE DU RUGBY CLUB NIMOIS



**Steeve Calligaro**

Président du Rugby Club Nîmois

---

# SOMMAIRE

<b>PRESENTATION DE L'ORGANISME DE FORMATION</b>	<b>3</b>
.....	
<b>FORMATIONS CERTIFIANTES</b>	<b>5</b>
.....	
<b>FORMATIONS CONTINUES</b>	<b>13</b>
.....	
<b>FORMATIONS SUR-MESURE</b>	<b>17</b>
.....	
<b>AUTRES FORMATIONS</b>	<b>22</b>
.....	
<b>NOUS CONTACTER</b>	<b>22</b>
.....	



## Une association ancrée avec ses valeurs

L'association s'engage dans une démarche qualité, Qualiopi et Certif Région Occitanie, gages de qualité des organismes de formation.

Le Comité de Labellisation Certif 'Région a attribué ces labels à l'Organisme de Formation du RCN en octobre 2023.

Les thématiques abordées par notre équipe d'experts dans leurs domaines :

- La communication, les langues
- Le commerce et le marketing
- Le numérique et la transition digitale
- Le secourisme, la sécurité et la prévention
- Le sport et bien être

4

# DES FORMATIONS ADAPTÉES



## FORMATION CERTIFIANTE

Formation permettant de répondre aux besoins des entreprises et aux réalités de l'emploi et du travail.  
Formation centrée sur les compétences d'un métier ou d'une fonction reconnue par l'Etat.



## FORMATION CONTINUE

Formation proposées aux professionnels salariés ou porteurs de projets en vue d'améliorer les compétences et d'en acquérir de nouvelles.



## FORMATION SUR MESURE

Formations adaptées à vos besoins.  
Votre formation 100% personnalisées pour répondre à vos besoins les plus spécifiques.

Nos équipes s'adaptent à votre enjeu de compétences pour construire un parcours de formation sur mesure pour vos équipes afin de les accompagner dans les transformations en compétence et les professionnaliser au service de la performance collective.

### POUR VOUS ACCOMPAGNER:

Olivier BALAS, référent administratif de l'association, vous accueille pour vous accompagner dans votre projet :  
du lundi au vendredi de 9h00 à 12h00 et 14h00 à 18h00  
au siège de l'association situé 670, chemin du pont des îles 30000 Nîmes.  
Vous êtes en situation de handicap ? Olivier vous reçoit sur rendez-vous pour adapter au mieux votre parcours de formation : [formation@rugby-nimes.com](mailto:formation@rugby-nimes.com).



# FORMATION CERTIFIANTE





**FORMATION**

6

# FRANÇAIS LANGUE ÉTRANGÈRE



## OBJECTIF DE LA FORMATION

Favoriser l'apprentissage de la langue française et ses codes socioculturels en vue d'atteindre une autonomie sociale et professionnelle.

Apprentissage du Français Langue Étrangère à visée professionnelle.



## PROGRAMME PÉDAGOGIQUE

L'utilisation de la langue Française dans son quotidien personnel et professionnel.



## MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Exposés théoriques et mises en pratique.

Échanges collaboratifs pour présenter les expériences de chacun et partager les outils pertinents.

Participatives.



## RÉSULTATS ATTENDUS

Attestation de fin de formation avec relevé des acquis

Être capable de communiquer en français pour favoriser l'insertion professionnelle



### PUBLIC & PRÉ-REQUIS

**Public :** Tout public dont le français n'est pas la langue maternelle

**Prérequis :** Pas de connaissance spécifique.



### DURÉE & FINANCEMENT

**Durée :**  
20 heures minimum  
Adaptée au niveau de connaissances initiales

**Financement :** Aide individuelle à la formation – personnel – OPCO



7

FORMATION

# PRÉVENTION ET SECOURS CIVIQUE NIVEAU 1



## OBJECTIF DE LA FORMATION

La Formation PSC1 permet à toute personne d'acquérir les compétences nécessaires à l'exécution d'une action citoyenne d'assistance à personne en réalisant les gestes élémentaires de secours.



## PROGRAMME PÉDAGOGIQUE

Protéger, alerter, secourir, à travers les modules suivants : étouffement, hémorragie, perte connaissance, arrêt cardio-respiratoire, les malaises, les traumatismes les brûlures, la plaie.



## MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Démonstration en temps réel, démonstration commentée justifiée, étude de cas, méthodes participatives, mise en situation/ jeux de rôle.



## RÉSULTATS ATTENDUS

Diplôme PSC1 délivré suivant à la réalisation d'un cas concrets lors d'une simulation. Il est recommandé de faire un maintien des acquis des compétences tous les 3 ans.



### PUBLIC & PRÉ-REQUIS

Public :  
Tout public  
Pré-requis :  
A partir de 10 ans.

Formation dispensée par les  
formateurs de l'ACNS 30114



### DURÉE & FINANCEMENT

Durée :  
7H - 1 journée

Coût de la formation : 70 €

Financement possible : Carte  
jeune



8

# FORMATION SAUVETEUR ET SECOURISTE AU TRAVAIL INITIAL

## OBJECTIF DE LA FORMATION

À tout salarié qui souhaite contribuer à la prévention des risques professionnels dans l'entreprise et intervenir efficacement face à une situation d'accident du travail, sans prérequis particulier.



## PROGRAMME PÉDAGOGIQUE

Elle permet, par l'acquisition de compétences spécifiques, de :

- repérer les situations dangereuses dans son entreprise et savoir à qui et comment relayer ces informations.
- participer à la mise en œuvre d'actions de prévention et/ou de protection
- savoir qui et comment alerter en fonction de l'organisation des secours dans l'entreprise.
- maîtriser les conduites à tenir et les gestes de premiers secours (mettre en sécurité la personne accidentée, réagir face à un saignement ou un étouffement, utiliser un défibrillateur et pratiquer un massage cardiaque...).



## MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Démonstration en temps réel, démonstration commentée justifiée, étude de cas, méthodes participatives, mise en situation/jeu de rôle.



## RÉSULTATS ATTENDUS

Carte SST délivrée valable deux ans.



### PUBLIC & PRÉ-REQUIS

**Public :** Tout public

**Prérequis :** Cette formation ne nécessite pas de prérequis.



### DURÉE & FINANCEMENT

**Durée :**  
14 H réparties sur 2 journées

**Coût de la formation :** 180 €  
**Financement :** OPCO, entreprise.



9

**FORMATION**

# **SAUVETEUR ET SECOURISTE AU TRAVAIL** **MAINTIEN DES ACQUIS DES COMPÉTENCES**



## **OBJECTIF DE LA FORMATION**

Tous les deux ans, le SST doit suivre une formation de « maintien et actualisation des compétences » (MAC) d'une durée minimale d'une journée (7 heures) en présentiel, lui permettant d'inscrire dans la durée ses compétences relatives à la prévention et au secours.



## **PROGRAMME PÉDAGOGIQUE**

Elle permet, par l'acquisition de compétences spécifiques, de :

- repérer les situations dangereuses dans son entreprise et savoir à qui et comment relayer ces informations ;
- participer à la mise en œuvre d'actions de prévention et/ou de protection.
- savoir qui et comment alerter en fonction de l'organisation des secours dans l'entreprise ;
- maîtriser les conduites à tenir et les gestes de premiers secours (mettre en sécurité la personne accidentée, réagir face à un saignement ou un étouffement, utiliser un défibrillateur et pratiquer un massage cardiaque...)



## **MÉTHODES PÉDAGOGIQUES**

Démonstration en temps réel, démonstration Commentée justifiée, étude de cas, méthodes participatives, mise en situation/jeu de rôle.



## **RÉSULTATS ATTENDUS**

Renouvellement de la carte SST délivrée valable deux ans



### **PUBLIC & PRÉ-REQUIS**

**Public :** Tout public

**Prérequis :** Cette formation ne nécessite pas de prérequis.



### **DURÉE & FINANCEMENT**

**Durée :**  
7H - 1 journée

**Coût de la formation :** 90 €  
**Financement :** OPCO, entreprise.



10

## FORMATION

# SERVICE DE SECURITE INCENDIE ET D'ASSISTANCE À PERSONNES SSIAP NIVEAU 1



## OBJECTIF DE LA FORMATION

Cette formation permet au personnel permanent des services de sécurité incendie des ERP et IGH de répondre à l'exigence réglementaire de conformité entre qualification et exercice de l'activité.



## PROGRAMME PÉDAGOGIQUE

- Connaître le comportement du feu et son action sur l'établissement.
- Connaître la réglementation incendie dans les ERP et IGH.
- Identifier les installations techniques et connaître les principaux matériels de sécurité et en effectuer l'entretien.
- Préparer les participants aux épreuves d'évaluation prévues dans le cadre de l'arrêté du 2 mai 2005



## MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Méthodes participatives.



## RÉSULTATS ATTENDUS

Attestation de formation et diplôme SSIAP 1

Les personnels SSIAP sont soumis, tous les deux ans, à l'obligation de recyclage en matière de secourisme.



## PUBLIC & PRÉ-REQUIS

**Public :** Tout public

**Prérequis :** PSC1 ou SST ou PSE1 en cours de validité

Être apte physiquement Certificat médical d'être apte physiquement.

Formation réalisée par AFMS Nîmes



## DURÉE & FINANCEMENT

**Durée :**

70 H

**Coût de la formation :** 1490 €

**Financement :** OPCO, entreprise.

# FORMATION CONTINUE





12

## FORMATION

# GESTES & POSTURES



### OBJECTIF DE LA FORMATION

Sensibiliser sur le phénomène, accident du travail et maladie professionnelle.



### PROGRAMME PÉDAGOGIQUE

Il s'agit de connaître les notions d'anatomie et de pathologies de base, de connaître et d'appliquer les principes de sécurité physique et d'économie d'effort pertinents en fonction de la situation de travail et dans la vie privée.

Permettre aux stagiaires d'appréhender la manipulation des équipements spécifiques au métier et de comprendre comment se positionner pour assurer la préservation de leur intégrité physique.

Après une analyse des situations rencontrées par les agents, notre équipe construit les séquences de formation pédagogique individualisées.



### MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Mise en situation des participants.



### RÉSULTATS ATTENDUS

Attestation de fin de formation avec relevé des acquis.



#### PUBLIC & PRÉ-REQUIS

**Public** : Tout public - salarié d'entreprise

**Prérequis** : Cette formation ne nécessite pas de prérequis.



#### DURÉE & FINANCEMENT

**Durée** : 7 H - 1 journée

**Coût de la formation** : 280 €  
**Financement** : OPCO - entreprise



## FORMATION

13

# GESTION DU STRESS

## OBJECTIF DE LA FORMATION

Connaitre les différentes manifestations physiques du stress en posant les mots justes sur des ressentis afin d'identifier l'origine pour mieux gérer son stress  
Connaitre les stratégies de gestion du stress afin de comprendre les bases de l'équilibre émotionnel et proposer des solutions.



## PROGRAMME PÉDAGOGIQUE

La définition du stress / le stress de la fonction / les sources de stress/ les origines et signes du stress / le burn out / le bore out / les solutions et mesures pour lutter face au stress / les techniques de gestion.



## MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Mise en situation des participants, étude de cas, participation.



## RÉSULTATS ATTENDUS

Attestation de fin de formation avec relevé des acquis.



### PUBLIC & PRÉ-REQUIS

Public : Tout public

Prérequis : Cette formation ne nécessite pas de prérequis.



### DURÉE & FINANCEMENT

Durée : 7H - 1 journée

Coût de la formation : 280 €  
Financement : OPCO - entreprise



14

## FORMATION

# GESTION DE CONFLITS



### OBJECTIF DE LA FORMATION

Cette formation a pour but d'optimiser ses qualités de communication en situation professionnelle, afin de gérer au mieux des situations conflictuelles en entreprise.



### PROGRAMME PÉDAGOGIQUE

Connaître les codes et les filtres de la communication,  
Décoder sa propre communication et celle de l'autre pour améliorer la relation.  
Définition et caractéristiques de la médiation,  
Identifier les signaux en amont d'une situation de conflit potentiel.  
Développer ses qualités d'écoute, de reformulation et de feed-back, Apprendre à conduire une médiation vers un compromis cohérent.  
Co-construire la meilleure solution.



### MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Mise en situation des participants, étude de cas, quizz.



### RÉSULTATS ATTENDUS

Attestation de fin de formation.



#### PUBLIC & PRÉ-REQUIS

**Public :** Tout public

**Prérequis :** Cette formation ne n'hésite pas de prérequis.

Formation dispensée par Stéphanie SAFY experte certifiée.

#### DURÉE & FINANCEMENT

**Durée :** 7 H - 1 journée

**Coût de la formation :** 280 €

**Financement :** OPCO - entreprise

# FORMATION SUR MESURE





## FORMATION

16

# CONSTRUIRE UNE OFFRE COMMERCIALE EFFICACE

## + OBJECTIF DE LA FORMATION

Cette formation vous permettra de bénéficier d'une méthode rédactionnelle efficace de proposition commerciale. Vous découvrirez une palette d'outils de communication afin d'améliorer vos capacités rédactionnelles. Animée par un expert, vous disposerez des clés pour maîtriser les fondamentaux pour construire une proposition commerciale efficace.



## PROGRAMME PÉDAGOGIQUE

Construire son support visuel pour une présentation orale  
Déterminer le contenu de sa présentation visuelle  
Choisir un outil pour réaliser son support : Powerpoint, Canva, Google Drive  
Utiliser efficacement son support lors de la présentation commerciale.  
Structurer une proposition commerciale à l'écrit  
Segmenter le type de client, et personnaliser son message.  
Rédiger de manière précise, simple et claire.



## MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Exposés théoriques et mises en pratique, production de contenus.  
Échanges collaboratifs pour présenter les expériences de chacun et partager les outils pertinents.  
Exercices participatifs.



## RÉSULTATS ATTENDUS

Attestation de fin de formation avec relevé des acquis.



### PUBLIC & PRÉ-REQUIS

**Public :** Tout public  
**Prérequis :** Cette formation ne nécessite pas de prérequis.



### DURÉE & FINANCEMENT

**Durée :** 7 H - 1 journée  
**Coût de la formation :** 280 €  
**Financement :** OPCO



17

FORMATION

# GESTION DES RÉSEAUX SOCIAUX



## OBJECTIF DE LA FORMATION

Devenez autonome dans la gestion de vos réseaux sociaux (Facebook, Instagram, LinkedIn, TikTok, Pinterest, YouTube...).



## PROGRAMME PÉDAGOGIQUE

Comprendre les différents réseaux sociaux et leurs spécificités

Maîtriser les bases de la gestion des réseaux sociaux (publication, planification, interaction)

Développer une stratégie adaptée à chaque réseau social

Acquérir des compétences pour analyser les performances et améliorer sa présence sur les réseaux sociaux.



## MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Alternance d'apports théoriques et exercices de mise en pratique pour favoriser l'appropriation et l'acquisition des compétences.

Support pédagogique diffusé pendant la formation, et support numérique distribué à chaque stagiaire.

La validation des compétences sera réalisée à partir d'un QCM et/ou d'une grille d'évaluation.



## RÉSULTATS ATTENDUS

Attestation de fin de formation avec relevé des acquis.



### PUBLIC & PRÉ-REQUIS

**Public :** Tout public

**Prérequis :** Cette formation ne nécessite pas de prérequis.

**Formatrice :** Mme Laure TISSOT  
EFFISSENS.



### DURÉE & FINANCEMENT

**Durée :** 14H – 2 journées

**Coût de la formation :** sur demande.

**Financement :** OPCO



18

FORMATION

# DEVELOPPER VOTRE POUVOIR COMMERCIAL



## OBJECTIF DE LA FORMATION

Une formation pour structurer, organiser et agir commercialement de manière efficiente.



## PROGRAMME PÉDAGOGIQUE

Organiser sa prospection téléphonique :

- Organisation de son temps de travail
- Technique de prise de rendez-vous téléphonique
- Session d'appel sur son fichier de développement commercial
- Technique de prise de rendez-vous
- Traitement des objections
- Technique de Closing



## MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Exposés théoriques et mises en pratique, production de contenus.

Échanges collaboratifs pour présenter les expériences de chacun et partager les outils pertinents.

Exercices participatifs



## RÉSULTATS ATTENDUS

Attestation de fin de formation avec relevé des acquis.



### PUBLIC & PRÉ-REQUIS

**Public :** Tout public

**Prérequis :** Cette formation ne nécessite pas de prérequis.

**Formateur :** M. Benoit GACON  
COMMERCIABLE



### DURÉE & FINANCEMENT

**Durée :** 7 H - 1 journée

**Coût de la formation :** 280 €  
**Financement :** OPCO



19

## FORMATION

# OPTIMISER SA PERFORMANCE COLLECTIVE



## OBJECTIF DE LA FORMATION

Cette formation a pour but d'acquérir des outils et des méthodes permettant de renforcer la cohésion d'équipe et d'optimiser la performance collective.



## PROGRAMME PÉDAGOGIQUE

Optimiser le rôle de chacun pour aspirer vers la performance collective.  
Employer les méthodes et outils de cohésion d'équipe.



## MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Exposés théoriques et mises en pratique,  
Échanges collaboratifs pour présenter les expériences de chacun et partager les outils pertinents.  
Exercices participatifs



## RÉSULTATS ATTENDUS

Attestation de fin de formation avec relevé des acquis.



### PUBLIC & PRÉ-REQUIS

**Public :** Tout public

**Prérequis :** Cette formation ne nécessite pas de prérequis.

Formation réalisée par un-e expert-e de la préparation mentale



### DURÉE & FINANCEMENT

**Durée :** 21 H – 3 journées

**Coût de la formation :** 840 €

**Financement :** OPCO



**Un réseau composé de formateurs et formatrices, experts dans leurs domaines, des consultants de terrain et de passion, partageant leurs expériences, leur savoir-faire technique et formés à la pédagogie pour adulte.**

THEMATIQUE	NOM DE LA FORMATION	DUREE
<b>COMMUNICATION, LANGUES, NUMÉRIQUE &amp; TRANSITION DIGITALE</b>	Devenir autonome dans la gestion de vos réseaux sociaux	<b>14H</b>
	Formation LinkedIn	<b>7H</b>
	Maitriser les techniques de communication	<b>14H</b>
	Manager agile AEC DISC 2023	<b>14H</b>
	Optimiser vos prises de parole en public	<b>14H</b>
	Perfectionner vos prises de vue smartphone, conseils et astuces	<b>SUR MESURE</b>
	Bureautique - O365	<b>SUR MESURE</b>
<b>SPORT &amp; BIEN-ÊTRE</b>	Nutrition	<b>21H</b>
	Techniques du Management du Sport en Entreprise	<b>7H</b>
<b>COMMERCE ET MARKETING</b>	Développer commercialement un club	<b>7H</b>
	Agir commercialement de manière efficiente.	<b>7H</b>
	Marketing social	<b>28H</b>
	Maitriser les techniques de vente	<b>14H</b>
<b>AUTRE</b>	Préparer sa retraite pour un chef d'entreprise	<b>SUR MESURE</b>

Si vous souhaitez vous inscrire à une formation ou inscrire un collaborateur, vous pouvez le faire directement sur notre adresse mail : **formation@rugby-nimes.com**

et sur notre formulaire :

