

La formation Marche Nordique Sport Santé permet de développer les compétences pour animer en sécurité des séances ou des programmes dans une perspective Sport Santé. Idéal pour enrichir les animations EPGV à l'extérieur avec une activité dans l'air du temps !

Public

- Titulaire du diplôme "Animateur 1er degré Adultes ou Seniors en salle"
- Titulaire du CQP ALS Option AGEE
- Titulaire du CQP Instructeur FITNESS mention cours collectifs
- Titulaire d'un diplôme professionnel de niveau IV et plus dans le champ sportif

Prérequis

- Être licencié à la FFEPGV
- Être titulaire du PSC1 (Prévention et Secours Civiques de niveau 1)
- Être titulaire de la formation "Culture fédérale"
- Être à jour de sa carte professionnelle d'Éducateur Sportif (fournir une impression datée du site EAPS)
- Maîtrise technique de l'activité

Accessibilité

Vous êtes en situation de handicap et vous souhaitez participer à l'une de nos formations. Faites-le nous savoir : nous mettrons tout en œuvre pour trouver une solution adaptée. Contactez le référent handicap Raphaël PEAUROUX au 06 89 01 22 05 ou raphael.peauroux@comite-epgv.fr

Objectifs de la formation

- S'approprier les caractéristiques de l'activité et les connaissances théoriques et pédagogiques qui y sont rattachées
- Concevoir des séances et/ou un programme de Marche Nordique Sport Santé répondant à des intentions éducatives diverses
- Maîtriser les recommandations de mise en sécurité liées à l'activité.
- Permettre une pratique physique efficiente pour la santé

Contenus de la formation

- Présentation des formats de séances
- Contenu des séances : test d'allure, technique, travail cardio (fractionné court, long, fartlek...), Préparation Physique Générale (PPG)
- Elaboration de séances et ou de programmes d'entraînement à la Marche Nordique
- Préparation à un challenge
- Perfectionnement de la technique de marche nordique et situations d'apprentissage,
- Information sur la sécurité et le cadre juridique pour une animation de marche nordique.

Moyens techniques et pédagogiques

- Alternance d'apports de connaissances et de mise en pratique sur le terrain.
- Formation centrée sur l'appropriation de techniques en lien avec les compétences d'animateur

Outils de Formation

- Manuel de formation

Directeur de formation, Formateurs et/ou Intervenants

- Directeur de Formation FFEPGV : Emmanuel Bonnaventure
- Intervenant expert de la Marche Nordique : Cédric Henry

Modalité de validation

- Feuilles de présence
- Fiche d'émargement
- Formulaires d'évaluation de la formation
- Evaluation formative :
 - Quiz / Questionnaires
 - Mises en situation pratique
 - Animation de séquences
 - Etudes de cas



Modalités de certification

- Pour y accéder :
 - Avoir animé un minimum 1 cycle de 4 semaines (4 séances encadrées et 4 en autonomie)
 - Réaliser un compte rendu d'activité
- Epreuves d'évaluation :
 - Présentation d'une étude de cas / Analyse de situations professionnelles (Evaluation 20 min: 12 min de présentation et 8 min de question)
 - Epreuve d'animation d'une séquence tirée au sort
 - Epreuve de connaissance sous forme de Quiz de 20 questions en 20 minutes

Diplôme remis

- Certificat fédéral « Marche Nordique Sport Santé »

Points forts

- Participer à un concept innovant
- Comprendre les processus de planification des progressions liées à la marche nordique pour un niveau débutant à intermédiaire
- Apprendre à accompagner les pratiquants dans un projet personnel de progression
- Démarche transversale et transférable aux activités de Marche Active et course à pied

Pour aller plus loin

Nous vous conseillons de suivre, après cette formation, les formations Marche Active Sport Santé, Courir Sport Santé ou Cross Training Sport Santé

Durée et déroulé de la formation

- 28h
- Formation en centre : 21h
- Mise en Situation Professionnelle en structure : Encadrement d'au moins 4 séances encadrées et 4 en autonomie
- Retour et Certification en centre : 7h

Un positionnement est effectué par téléphone par le directeur de formation dès confirmation de votre inscription

Date(s), lieu(x) et volume horaire

Journée technique : 20 février 2024 à Dijon

Module 1 : 24 au 25 avril 2024 à Dijon

Retour et certification en centre : 6 juillet 2024 à Dijon

Nombre de participants

15 stagiaires

Dates limites d'inscriptions

1^{er} février 2024

Frais de formation

Frais pédagogiques : **1120 euros**

Frais annexes (transport, hébergement, restauration) : A la charge du stagiaire ou employeur

Renseignements et inscription

Comité Régional EPGV Bourgogne Franche-Comté

14H rue Pierre de Coubertin – 21000 DIJON

Tél : 03 80 43 88 62

bfc@comite-epgv.fr

Mise à jour le 07/06/2023

