

*Le programme Courir Sport Santé® permet de renforcer les compétences d'animation de l'animateur envers le public adulte pour des séances spécifiques liées à des objectifs à atteindre.*

## 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'Educateur Sportif (fournir une impression datée du site EAPS)
- Avoir une bonne condition physique et une expérience dans la pratique de la Course à pied.

## 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](mailto:raphael.peauroux@comite-epgv.fr)

## Objectifs de la formation

- S'approprier les caractéristiques de l'activité
- Acquérir les recommandations de mise en sécurité liées au milieu extérieur et à l'activité Course à pied
- Acquérir les fondamentaux et les techniques de l'activité Course à pied.
- Acquérir les connaissances spécifiques aux indices de condition physique de l'activité Course à pied (VMA, VO2 Max, FC)
- Acquérir les connaissances spécifiques liées à la planification de séances en fonction des niveaux de pratique et des objectifs à atteindre
- Concevoir des séances de course à pied répondant aux objectifs des pratiquants
- Acquérir des connaissances de base sur la préparation physique générale (PPG) et la course à pied
- Permettre une pratique physique efficace pour la santé
- Connaître les stratégies de développement des programmes de course à pied
- S'approprier l'outil d'analyse en ligne I-Programme EPGV.

## Contenus de la formation

---

Présentation du programme (format et objectif)

- Intérêt du programme pour la santé du pratiquant
- Fonctionnement de l'organisme face à l'effort physique
- Notion de base sur l'évaluation de la condition physique en Course à pied (1/2 Cooper et VMA)
- Notion de base sur la technique en Course à pied
- La planification de séances sur 12 semaines
- Mener des séances de Préparation Physique Générale (PPG), les séances à travail sur la VMA, la PMA et le Fartlek
- I-programmes EPGV : recueillir les données de terrain (questionnaire/tests) et faciliter l'accompagnement individuel de chaque participant.
- 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
- Intervenante experte 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 « Courir Sport Santé® »

## Points forts

---

- Participer à un concept innovant
- Comprendre les processus de planification des progressions liées à la course à pied 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 Marche Nordique

## Pour aller plus loin

---

Nous vous conseillons de suivre, après cette formation, les formations Marche Active Sport Santé, Marche Nordique 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 : 19 février 2024 à Dijon  
Module 1 : 25 au 26 avril 2024 à Dijon  
Retour et certification en centre : 6 juillet 2024 à Dijon



## Nombre de participants

---

15 stagiaires

## Dates limites d'inscriptions

---

1<sup>er</sup> 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](mailto:bfc@comite-epgv.fr)

Mise à jour le 07/06/2023

