



## DUREE de la formation

21 heures



## DATES

> Formation :

Du 19 au 21/02/2018



## LIEU

Creps de TOULOUSE (31)



## DATE LIMITE d'inscription

29/01/2018



## NOMBRE de participants

20 stagiaires



## COUT de la formation

> Frais d'inscription : 25 €

> Frais pédagogiques :

- Tarif OPCA : 840€

- Tarif autofinancement : 441 €



## CONTACT

Christine CAMBON

06.21.43.13.93

[formationtoulouse@epgvoccitanie.fr](mailto:formationtoulouse@epgvoccitanie.fr)

## ➔ DESCRIPTIF DE LA FORMATION

**Le programme Courir Sport Santé® permet de renforcer les compétences d'animation de l'animateur, envers le public adulte, pour un apprentissage ou un perfectionnement dans l'activité course à pied.**

## ➔ POUR QUI ?

- Titulaire du diplôme « Animateur 1<sup>er</sup> degré Adultes ou Seniors en salle »
- Titulaire du CQP ALS option AGEE
- Titulaire d'un diplôme professionnel de niveau IV et plus dans le champ sportif (BP – STAPS – etc.)

## ➔ PRE-REQUIS

- Etre licencié à la FFEPGv
- Etre titulaire de la formation « Culture fédérale »
- Etre titulaire du PSC1 (Prévention et Secours Civiques de niveau 1)
- Avoir une bonne condition physique et une expérience dans la pratique de la course à pied

## ➔ OBJECTIFS

- 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 conditions physiques 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 pratiques 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 efficiente pour la santé.
- Connaître les stratégies de développement des programmes de course à pied.

## ➔ CONTENUS PEDAGOGIQUES

- 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 pieds (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 de travail sur la VMA, la PMA et le Fartlek
- Utilisation de la plateforme informatique et de i-programme.

## ➔ 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 de Marche Nordique

## ➔ POUR ALLER PLUS LOIN

Nous conseillons de suivre, après cette formation, une formation Marche Nordique Sport Santé® ou Cross Training Sport Santé®. Par ailleurs, la formation au Programme Acti'March® pourra venir enrichir vos propositions d'animations.

## ➔ BENEFICE METIER

Ajouter une pratique innovante à son offre d'animation sous la forme de programmes.

## ➔ ENCADREMENT

- Formateurs FFEPGV inscrits sur la liste nationale des habilités « Courir Sport Santé® »
- Intervenants extérieurs experts de la course à pied

## ➔ VALIDATION DE LA FORMATION

Avoir suivi intégralement la formation

• **DIPLÔME REMIS :**

Attestation fédérale « Courir Sport Santé® »



## DEROULE & DATES DE LA FORMATION

- ➔ **Formation – 21h** en centre  
Du 19 au 21/02/2018