




 DURÉE  
21heures

 DATES ET LIEUX  
MONTPELLIER  
du 23 au 25 octobre 2018

 NOMBRE DE PARTICIPANTS  
15 stagiaires

 TARIF SUR DEMANDE

[WWW.FORMATIONEPGV.COM](http://WWW.FORMATIONEPGV.COM)

## PRÉ-REQUIS

- Être licencié à la FFEPGV
- Être titulaire :
  - du diplôme «Animateur 1<sup>er</sup> degré Adulte»
  - ou du CQP ALS AGEE ou du CQP ALS JSJO
  - ou d'un diplôme professionnel de niveau IV et plus dans le champ sportif (BP, STAPS...)
- Être titulaire du PSC1
- Expérience pratique de la course

## DESCRIPTION DE LA FORMATION

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.

## OBJECTIFS

- Acquérir les recommandations de mise en sécurité liées au milieu extérieur et à l'activité Course à pied
- Acquérir les fondamentaux et les techniques
- Acquérir les connaissances spécifiques aux indices de conditions physiques (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
- Permettre une pratique physique efficace pour la santé
- Connaître les stratégies de développement des programmes de course à pied

## CONTENUS

- Présentation et intérêt du programme
- 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.

## DÉROULÉ DE LA FORMATION

21h  
de formation

21h  
formation