

MARCHE NORDIQUE SPORT SANTE

Filière Fédérale



DATES

18/19/20 octobre 2023
et 29 mars 2024



VOLUME HORAIRE

28 Heures



LIEU

Cap Découverte
Espace de Loisirs
81450 LE GARRIC



Vous êtes en situation de Handicap et souhaitez suivre une de nos formations. Faites-nous le savoir, nous mettrons tout en œuvre pour trouver une solution adaptée.



NOMBRE DE PARTICIPANTS

de 6 à 15 personnes



CERTIFICATION FEDERALE



TARIFS ET INSCRIPTIONS

05 34 25 77 90

formation.occitanie@comite-epgv.fr



DESCRIPTION DE LA FORMATION

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 1^{er} 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 (BP JEPS - STAPS- ...)



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 Active 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.



PRE-REQUIS

Être licencié à la FFEPGV

Être titulaire du PSC1 pour les anciens cursus EPFV (animateur 1^{er} degré *adultes-séniors* en salle)

Être titulaire de la formation « Culture Fédérale »

Être à jour de sa carte professionnelle d'Educateur Sportif (fournir une impression datée du site EAPS)

Maîtrise technique de l'activité



DURÉE ET DEROULE DE LA FORMATION

28h
de
formation

21h
Positionnement
+ formation en
centre

Mise en Situation Professionnelle en structure : Encadrement d'au moins 4 séances encadrées et 4 en autonomie

7h
retour de mise en situation professionnelle et certification en centre

ENCADREMENT

Directrice de formation FFEPGV Cécile KERHERVE

Coordinatrice du BPJEPS Activités Pour Tous
Experte du public Sénior et des Activités Physiques Adaptées

Formateurs FFEPGV inscrits sur la liste des habilités

Carol GUIBERT

Habilitée marche nordique sport santé, marche active sport santé

MODALITÉS DE VALIDATION

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

MODALITE DE CERTIFICATION

POUR Y ACCEDER :

- 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

Certification fédérale

« Marche Nordique Sport Santé »

MOYENS TECHNIQUES ET PEDAGOGIQUES

- 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

LES OUTILS DE FORMATION

- Manuel de formation
- Fiches techniques
- Guide des procédures
- Kit de communication

FRAIS DE FORMATION

Frais administratifs et Frais pédagogiques :

Tarif avec prise en charge : 1160.00 €

Tarif sans prise en charge : 628.00 €

Dont 40.00 € de frais administratifs

Frais annexes : (hébergement, restauration, déplacement) à la charge du stagiaire ou du financeur selon situation



POINTS FORT DE LA FORMATION

- 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 à l'activités de Marche Active Sport Santé

POUR ALLER PLUS LOIN

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