MARCHE NORDIQUE SPORT-SANTÉ®

Fédération Française EPGV COMITÉ RÉGIONAL OCCITANIE

FILIÈRE FÉDÉRALE

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 !

TAUX DE RÉUSSITE 100 %

NOTE DE SATISFACTION 3,8 / 4 *Saison 2024-2025

CARDIO ●●●●○ **ÉQUILIBRE** ○○○○○ **SOUPLESSE** ●○○○○ **RENFORCEMENT MUSCULAIRE** ●●○○○

À QUI S'ADRESSE CETTE FORMATION ?

- Titulaire du diplôme « animateur 1er degré Adultes en salle »
- Titulaire du CQP ALS option AGEE
- Titulaire du CQP Intructeur FITNESS mention cours collectifs
- Titulaire d'un diplôme professionnel de niveau IV et plus dans le champ sportif (BP-STAPS…).

OBJECTIFS

- 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

MOYENS TECHNIQUES ET PÉDAGOGIQUES

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

OUTILS

- Manuel de formation

MODALITÉ DE VALIDATION

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

BÉNÉFICES MÉTIER

- Ajouter une pratique innovante à ses propositions d'animation (cycle de séances ou programmes).

LES PRÉREQUIS

- Être licencié à la FFEPGV
- 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.

CONTENUS

- Présentation des formats de séances
- Contenu des séances : test d'allure, technique, travail cardio (fractionné court, long, fartlek…), Préparation Physique Générale (PPG)
- Élaboration 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

POINTS FORTS

- Participer à un concept innovant
- Comprendre les processus de planification des progressions liés à la course à pied pour un niveau débutant à intermédiaire.

MODALITÉ 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

- **Épreuves d'évaluation :**
- Présentation d'une étude de cas / Analyse de situations professionnelles (évaluation 20 min : 12 min de présentation et 8 min de questions)
- Épreuve d'animation d'une séquence tirée au sort
- Épreuve de connaissances sous forme de Quiz de 20 questions en 20 minutes.

MARCHE NORDIQUE SPORT-SANTÉ®

FILIÈRE FÉDÉRALE

Fédération Française EPGV COMITÉ RÉGIONAL OCCITANIE

DIPLÔME REMIS

Certificat fédéral « Marche Nordique Sport-Santé »

POUR ALLER PLUS LOIN

Suite à cette formation, nous vous conseillons de suivre les formations : BungyPump®, Marche Active Sport-Santé® ou Cross Training Sport-Santé®

INTERVENANT.E.S

Carol GUIBERT

Chargée de développement et de formation des activités en extérieur

DIRECTRICE DE FORMATION

Emmanuelle COMPAGNON

Expertise : CQP ALS, Activités Tendance, BPJEPS

DATES

- Formation : Le 23, 24 et 25 octobre 2025
- Certification : Le 24 mars 2026

LOCALISATION

- À Toulouse (31)

DURÉE : 28H

- Positionnement et formation en centre : 21 h
- Mise en situation professionnelle en structure : Encadrement d'au moins 4 séances encadrées et 4 en autonomie
- Retour et certification en centre : 7 h

Vous êtes en situation de handicap et vous souhaitez participer à cette formation ? Contactez-nous ! Nous mettrons tout en oeuvre pour trouver une solution adaptée.

TARIFS

FRAIS PÉDAGOGIQUES :	FRAIS ANNEXES : (HÉBERGEMENT ET RESTAURATION) :	FRAIS D'INSCRIPTION :
896.00€ AVEC PRISE EN CHARGE 588.00€ SANS PRISE EN CHARGE	À LA CHARGE DU STAGIAIRE OU DU FINANCEUR	40.00 € (NON INCLUS DANS LES FRAIS PÉDAGOGIQUES)

RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS

Téléphone
05.34.25.77.90

Email
formation.occitanie@comite-epgv.fr

Site internet
www.formationepgv.com