

MARCHE ACTIVE / MARCHE NORDIQUE SPORT-SANTÉ

FILIÈRE FÉDÉRALE

La formation Marche Nordique/Marche Active 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
3,1 / 4

*Saison 2022-2023



CARDIO
●●●●○



ÉQUILIBRE
●○○○○



SOUPLESSE
●○○○○



**RENFORCEMENT
MUSCULAIRE**
●●○○○



À QUI S'ADRESSE CETTE FORMATION ?

- Titulaire du diplôme « animateur 1er degré adultes en salle »
- Titulaire du CQP Instructeur FITNESS mention cours collectifs
- Titulaire du CQP ALS Option AGEE
- Titulaire d'un diplôme professionnel de niveau IV et plus dans le champ sportif (BP, STAPS, etc.) permettant l'encadrement de cette activité.



OBJECTIFS

- S'approprier les caractéristiques des activités MASS et MNSS et les connaissances théoriques et pédagogiques qui y sont rattachées
- Concevoir des séances et/ou un programme de Marche Active ou 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'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

- Manuels de formation
- Outils de tests
- Fiches techniques utilisation bande latex
- Guide des procédures de développement
- Kit de communication



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



LES PRÉREQUIS

- Être licencié à la FFEPPGV
- Être titulaire de la formation « Culture fédérale »
- Être à jour de sa carte professionnelle d'Éducateur Sportif (fournir une impression datée du site EAPS)
- Apprentissage préalable des techniques des activités



CONTENUS

- 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 et à la Marche Active
- Perfectionnement de la technique de marche nordique et de marche active, par des situations d'apprentissage, Information sur la sécurité et le cadre juridique pour une animation de marche nordique et/ou de marche active.



POINTS FORTS

- Participer à un concept innovant
- Comprendre les processus de planification pour un niveau débutant à intermédiaire et confirmé
- Apprendre à accompagner les pratiquants dans un projet



MODALITÉ DE CERTIFICATION

POUR Y ACCÉDER :

- Avoir animé au minimum 1 cycle de 4 semaines (4 séances encadrées et 4 en autonomie) dans chaque activité
- Réaliser un compte rendu d'activité pour la Marche Active et pour la Marche Nordique

EPREUVES D'ÉVALUATION :

- Présentation d'une étude de cas pour chaque activité / 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 connaissance sous forme de Quiz de 20 questions en 20 minutes

MARCHE ACTIVE / MARCHE NORDIQUE SPORT-SANTÉ

FILIÈRE FÉDÉRALE



BÉNÉFICES MÉTIER

Renforcer ses compétences d'animation (technique, démarches pédagogiques) et développer les séances d'activité physique en extérieur



DIPLÔME REMIS

Certification fédérale « Marche Nordique Sport Santé / Marche Active Sport Santé »

DIRECTRICE DE FORMATION



Emmanuelle COMPAGNON

Expertise : CQP ALS, Activités Tendance, BPJEPS

INTERVENANT.E.S



Céline MARLOT

Conseillère de développement



Carol GUIBERT

Chargée de développement et de formation des activités en extérieur



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



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®



DATES

- Formation : Le 23, 24, 25 & 26 avril 2026
- Certification : Le 10 octobre 2026



LOCALISATION

- CREPS de Toulouse (31)



DURÉE : 35H

- 28h de positionnement et de formation en présentiel
- 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



TARIFS

FRAIS PÉDAGOGIQUES :

1 120.00€ AVEC PRISE EN CHARGE
735.00€ SANS PRISE EN CHARGE

FRAIS ANNEXES : (HÉBERGEMENT ET RESTAURATION) :

**À LA CHARGE DU STAGIAIRE
OU DU FINANCEUR**

FRAIS D'INSCRIPTION :

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

