

# 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'émergence
- 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 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)
- Apprentissage préalable des techniques des activités



## CONTENUS

- Présentation des formats de séancesContenu 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

### ÉPREUVES D'EVALUATION :

- Présentation d'une étude de cas pour chaque activité / Analyse de situations professionnelles (Evaluation 20 min : 12 min de présentation et 8 min de questions)
- Epreuve d'animation d'une séquence tirée au sort
- Epreuve 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



### DIPLOÔME REMIS

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

### DIRECTRICE DE FORMATION



**Emmanuelle COMPAGNON**

Expertise : CQP ALS, Activités Tendance, BP JEPS

### 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 oeuvre 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](http://www.formationepgv.com)

