

FORMATION EXTÉRIEURE MARCHE NORDIQUE / MARCHE ACTIVE



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 à l'extérieur avec une activité dans l'air du temps.



TAUX DE RÉUSSITE *
X %



NOTE DE SATISFACTION*
X/10

**Nouvelle formation*



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 Marche Active (MA) et Marche Nordique (MN) Sport santé 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

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.

MOYENS TECHNIQUES ET PÉDAGOGIQUES :

- Positionnement
- 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
- Montage de programmes d'entraînement liés aux activités

OUTILS

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

BÉNÉFICES MÉTIER :

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

LES PRÉ-REQUIS :

- Être licencié à la FFEPGV
- Être titulaire du PSC1 pour les anciens cursus EPGV (animateur 1er degré adultes-seniors en salle)
- 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

NOMBRE DE PARTICIPANTS :

- 15 participants maximum

MODALITÉS DE VALIDATION :

- Feuilles de présence
- Fiche d'émargement
- Formulaire d'évaluation de la formation

Evaluation :

- Mises en situation pratique
- Animation de séquences
- Quiz/questionnaires
- Etudes de cas

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 sport santé et pour la Marche Nordique sport santé

ÉPREUVES D'ÉVALUATION :

- Présentation d'une étude de cas au choix / Analyse de situations professionnelles (Evaluation 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

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

FORMATION EXTÉRIEURE MARCHE NORDIQUE / MARCHE ACTIVE

FILIÈRE FÉDÉRALE



DIPLÔME REMIS :

- Certification fédérale

POUR ALLER PLUS LOIN :

- Nous vous conseillons de suivre les formations en extérieur



DATES

Formation : Le 18,19,20,21 février 2027

Classe virtuelle : Le 19 juin 2027



LOCALISATION

Présentiel : Domaine d'ariane, Impasse de Carpette,
31700 Mondonville



DURÉE : 35 HEURES

- **Positionnement et formation en centre** : 28h
- **Mise en situation professionnelle** : Encadrement d'au moins 4 séances en autonomie sur des activités marche active et marche nordique
- **Retour d'alternance et Certification** : 7h

INTERVENANT.E.S



Carol GUIBERT

Chargée de développement et de formation
des activités en extérieur



Emmanuelle COMPAGNON

Directrice de formation



TARIFS

FRAIS PÉDAGOGIQUES :

AVEC PRISE EN CHARGE :

1120,00 €

SANS PRISE EN CHARGE :

735.00 €

FRAIS ANNEXES : (HÉBERGEMENT ET RESTAURATION) :

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

FRAIS D'INSCRIPTION :

40,00 €

(NON INCLUS DANS LES FRAIS
PÉDAGOGIQUES)



**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.**

RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS



Téléphone

05.34.25.77.90



Email

formation.occitanie@comite-epgv.fr



Site internet

www.formationepgv.com