



## Filière en extérieur

# COURIR SPORT SANTÉ



**Durée :**  
28 heures en centre



**dates :**  
du 03 au 05/05/2021  
et 02/10/2021



**Lieu de la formation :**  
CREPS de Boulouris (83)



**Effectifs max :**  
10 stagiaires



**Date limite  
d'inscription :**  
19/04/2021



**Tarifs et  
Financement :**

Frais d'inscription	20,00 €
Supports Pédagogiques	15,00 €
Frais Pédagogiques	30,00 € / heure
Aide COREG à la Formation	23,00 € / heure à déduire *
Aide CODEP à la Formation	NON
Réservations Groupées	OUI

\* si pas de prise en charge par l'OPCO AFDAS

### Pour qui :

- titulaire du diplôme fédéral Animateur 1<sup>er</sup> degré Adultes ou Seniors en Salle
- titulaire du CQP ALS option AGEÉ
- titulaire du CQP Instructeur FITNESS mention cours collectifs
- titulaire d'un diplôme professionnel de niveau IV et plus dans le champs sportif (BP, STAPS)

### Pré-Requis :

- être licencié à la FFEPGV
- être titulaire du PSC 1 (Premiers Secours Civiques de niveau 1)
- être titulaire du Module Culture Fédérale (module en e-learning)
- être à jour de sa carte professionnelle d'Eduteur Sportif (fournir une impression datée du site EAPS)  
> <https://eaps.sports.gouv.fr>
- avoir une bonne condition physique et une expérience dans la pratique de la Course à pied

### Accessibilité :

Vous êtes en situation de handicap et vous souhaitez participer à l'une de nos formations. Faites-le nous savoir : nous mettrons tout en œuvre pour trouver une solution adaptée.

### Objectifs de la formation :

- s'approprier les caractéristiques de l'activité
- acquérir les recommandations de mise en sécurité liées au milieu extérieur et à l'activité Course à pied
- acquérir les fondamentaux et les techniques de l'activité Course à pied.
- acquérir les connaissances spécifiques aux indices de conditions physiques de l'activité Course à pied (VMA, VO2 Max, FC)
- acquérir les connaissances spécifiques liées à la planification de séances en fonction des niveaux de pratiques et des objectifs à atteindre
- concevoir des séances de course à pied répondant aux objectifs des pratiquants
- acquérir des connaissances de base sur la préparation physique générale (PPG) et la course à pied
- permettre une pratique physique efficiente pour la santé
- connaître les stratégies de développement des programmes de course à pied
- s'approprier l'outil d'analyse en ligne I-Programme EPGV

### Contenus :

- présentation du programme (format et objectif)
- intérêt du programme pour la santé du pratiquant
- fonctionnement de l'organisme face à l'effort physique
- notion de base sur l'évaluation de la condition physique en Course à pied (1/2 Cooper et VMA)
- notion de base sur la technique en Course à pied
- la planification de séances sur 12 semaines
- mener des séances de Préparation Physique Générale (PPG), les séances à travail sur la VMA, la PMA et le Fartlek
- I-programmes EPGV : recueilli les données de terrain (questionnaire/tests) et faciliter l'accompagnement individuel de chaque participant

### 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 de formation :

- manuel de formation





**Durée :**  
28 heures en centre



**dates :**  
du 03 au 05/05/2021  
et 02/10/2021



**Lieu de la formation :**  
CREPS de Boulouris (83)



**Effectifs max :**  
10 stagiaires



**Date limite d'inscription :**  
19/04/2021



**Tarifs et Financement :**

Frais d'inscription	20,00 €
Supports Pédagogiques	15,00 €
Frais Pédagogiques	30,00 € / heure
Aide COREG à la Formation	23,00 € / heure à déduire *
Aide CODEP à la Formation	NON
Réservations Groupées	OUI

\* si pas de prise en charge par l'OPCO AFDAS



**Restauration et hébergement :**

Externe	NON
Demi-Pension (déjeuner midi)	pris en charge par le COREG *
Hébergement	pris en charge par le COREG *

\* si pas de prise en charge par l'OPCO AFDAS



**Taux de réussite et de satisfaction :**

N.C <sup>(1)</sup>	N.C <sup>(1)</sup>
--------------------	--------------------

<sup>(1)</sup> statistiques de la dernière promotion

### Directeur de Formation, formateurs et/ou intervenants :

- Directeur de formation : Anne-Line FERRAND
- Intervenant expert : Denis TROVATO

### Modalités de validation :

- feuilles de présence
- émargements
- formulaires d'évaluation de la formation
- évaluation formative : questionnaires, mises en situation pratique, animation de séquences

### Modalités 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 question)
  - épreuve d'animation d'une séquence tirée au sort
  - épreuve de connaissance sous forme de Quiz de 20 questions en 20 minutes

### Diplôme remis :

- certificat fédéral "Marche Active Sport Santé"

### Points forts :

- module de formation comprenant des ateliers interactifs - théoriques et pratiques
- proposer une activité physique extérieure en pleine expansion, pour développer votre projet professionnel

### Pour aller plus loin :

- nous vous conseillons de suivre, après cette formation, les formations fédérales : Courir Sport Santé®, Marche Nordique Sport Santé®, Cross Training Sport Santé®

### Déroulé de la formation :



### Comment s'inscrire à la formation :

- **Positionnement :**  
En allant sur le site Internet du Comité Régional EPGV PACA : [www.coregepgvpaca.fr](http://www.coregepgvpaca.fr)

Dans la rubrique FORMATION : choisir la formation qui m'intéresse et s'inscrire au positionnement téléphonique avec un formateur en cliquant sur :

CETTE FORMATION M'INTÉRESSE ! JE SOUHAITE M'INSCRIRE

- **Après le positionnement :**  
Vous recevrez votre dossier d'inscription par Email contenant le devis de formation, le contrat ou la convention de formation, le plan individuel de formation ainsi que la fiche d'inscription. Seuls les dossiers complets seront acceptés. Ils seront enregistrés par ordre d'arrivée en fonction du nombre limite de places.

- **Pour les personnes avec prise en charge AFDAS :**  
Le dossier d'inscription devra être remis aux dirigeants de l'association pour saisir la demande d'aide financière.

En cas de difficultés pour la saisie de prise en charge professionnelle sur votre espace AFDAS, votre Comité Départemental EPGV est à votre service pour vous aider dans votre démarche.

CONTACTEZ-NOUS

COREG EPGV PACA  
Quartier Belle Aureille  
Micropolis - Bât Isatis  
05000 GAP

06.83.20.94.17

formationpaca@comite-epgv.fr

@coregepgvpaca.fr