

FORMATION CONTINUE

Accompagnateur Bénévole de Randonnée

Les échauffement et les étirements en randonnée

L'alimentation avant pendant et après une randonnée



Formation non certificative



Appréciation des participants

4,00 / 4,00

Une formation bénévole randonnée qui aborde les échauffements et les étirements pour prévenir les blessures, ainsi que l'alimentation adaptée avant, pendant et après l'effort, pour optimiser énergie et récupération.



Date

Samedi 04
octobre 2025



Lieu de formation

Saint Zacharie
(83)



Durée

7 heures



Effectif maximum

20 stagiaires



Inscription avant

06 sept. 2025



Public

- Titulaire du diplôme fédéral animateur 1er degré Adultes ou Seniors en Salle.
- titulaire du CQP ALS option AGEE.
- Titulaire du CQP Instructeur FITNESS mention cours collectifs.
- Titulaire d'un diplôme professionnel de niveau IV et plus dans le champ sportif (BP, STAPS)



Pré-requis

- Être licencié à la FFEPGV saison 2025-2026.
- Être âgé de 18 ans minimum
- Être titulaire du PSC (Premier Secours Citoyen)
- Être titulaire de l'Accompagnateur Bénévole de Randonnée niveau 1, ou diplôme équivalent



Accessibilité

Vous êtes en situation de handicap et vous souhaitez participer à cette formation. Faites le nous savoir : nous mettrons tout en oeuvre pour trouver une solution adaptée.



Moyens techniques et pédagogiques

- Méthodologie
- Exercices pratiques et mises en situation
- Approche interactive et collaborative
- Études de cas et échanges d'expériences



Outils de formation

Support de formation



Objectifs de la formation

- Permettre aux animateurs de randonnée bénévole d'acquérir les compétences essentielles pour assurer un accompagnement sécurisé et optimal des groupes en randonnée. Cette formation met l'accent sur l'importance des échauffements, des étirements et de l'alimentation avant, pendant et après l'effort.



Contenus de la formation

- **Préparation physique et prévention des blessures**
 - Techniques d'échauffement adaptées à la randonnée.
 - Étirements essentiels pour éviter les douleurs et tensions musculaires.
 - Renforcement musculaire ciblé pour une meilleure endurance.
- **Alimentation et hydratation**
 - Les besoins nutritionnels avant une randonnée : énergie et prévention des carences.
 - Que consommer pendant l'effort : hydratation, équilibre des macronutriments et gestion des fringales.
 - Récupération après l'effort : favoriser la régénération musculaire et la réhydratation.



Directeur de formation formateurs et/ ou intervenants

- Directeur de Formation : CTR EPGV PACA
- Intervenant expert



Modalités de validation

- Feuille de présence
- Fiche d'émargement



Durée et déroulé de la formation : 7 h

- Formation en centre : **7 heures**



Modalités de certification

- Avoir suivi l'intégralité de la formation
- Formation non certifiante



Bénéfices métiers

- Renforcer et enrichir ses compétences d'animation (technique, démarche pédagogique).



Diplôme remis

- Attestation de formation "**Formation Continue Accompagnateur Bénévole de Randonnée**"



Points forts

- Optimiser ses compétences
- Enrichir son offre d'animation



Pour aller plus loin ...

- Nous vous conseillons de suivre, après cette formation, la formation **ABR2**



FRAIS DE FORMATION

- Frais d'inscription : 0,00 €
- Support pédagogique : 0,00 €
- Frais pédagogique : **30,00 €**
- Frais de transport : non pris en charge par l'organisme de formation
- Frais annexes (hébergement et restauration) : non pris en charge par l'organisme de formation



Comment s'inscrire à cette formation

- S'inscrire : En allant sur le site Internet du Comité Régional EPGV PACA : www.coregepgvpaca.fr, dans la rubrique FORMATION : choisir la formation qui m'intéresse et s'inscrire directement en ligne.

[➤ Je m'inscris](#)

- Besoin de plus d'informations : vous souhaitez obtenir plus d'informations, posez nous vos questions ou prenez un rendez-vous téléphonique avec un formateur, en allant sur le site Internet du Comité Régional EPGV PACA : www.coregepgvpaca.fr, dans la rubrique FORMATION : choisir la formation qui m'intéresse et cliquez sur :

[➤ Besoin d'infos](#)

- Le positionnement : Le stagiaire participera à un temps de positionnement permettant d'identifier : ses motivations, ses besoins et attentes, ses expériences professionnelles et le projet professionnel, ses connaissances initiales dans le domaine de la formation d'adultes. L'objectif du positionnement est de répondre au mieux aux besoins du stagiaire en adaptant le parcours de formation.
- Après votre inscription en ligne : 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 sera adressé par Email aux dirigeants de l'association (copie au stagiaire) pour saisir la demande d'aide financière en ligne. En cas de difficultés pour la saisie de prise en charge professionnelle sur votre espace AFDAS, votre Comité régional EPGV PACA est à votre service pour vous aider dans votre démarche.



Infos et renseignements

COREG EPGV PACA

04.42.95.02.11

paca@comite-epgv.fr

www.coregepgvpaca.fr

8 Rue du Grand Logis

13 770 VENELLES