

# LONGE CÔTE

FORMATION ORGANISÉE EN PARTENARIAT AVEC :



LA FÉDÉRATION FRANÇAISE DE SAUVEGAGE ET DE SECOURISME

LA FÉDÉRATION FRANÇAISE D'ÉDUCATION PHYSIQUE ET DE GYMNASTIQUE VOLONTAIRE

Taux de réussite  
100 %

Appréciation des participants  
3,90 / 4,00

L'objectif de la formation Longe Côte est de former des professionnels à animer des séances de Longe Côte sur un site adapté (mer, océan ou lac), connu et reconnu, en toute sécurité, et toutes conditions météorologiques.



## Public

- Titulaire du diplôme « 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, etc.).



## Pré-requis

- Être licencié(e) à la FFEPGV - 2025-2026.
- Être titulaire du PSC (Premiers Secours Citoyen).
- Être à jour de sa carte professionnelle d'Educateur Sportif : <https://recherche-educateur.sports.gouv.fr>
- Avoir une grande aisance aquatique par toutes conditions d'eau et de météo.
- Posséder son propre équipement (combinaison, chaussons).



## IMPORTANT :

Un animateur EPGV pourra encadrer contre rémunération des séances Longe Côte s'il est titulaire d'un diplôme complémentaire tel que le BNSSA **ou** l'un des diplômes notifiés dans l'annexe II-1 de l'article A. 212 du code du sport **ou** s'il encadre les séances sur une zone de baignade surveillée par un professionnel diplômé.



## Moyens techniques et pédagogiques

- Alternance d'apport de connaissances et de mise en pratique sur le terrain.
- Formation centrée sur l'appropriation de techniques en lien avec les compétences d'animateur.
- Présentation et démonstration par les formateurs.



## Objectifs de la formation

- S'approprier les caractéristiques de l'activité et les connaissances théoriques et pédagogiques qui y sont rattachées.
- Concevoir des séances et/ou un programme de Longe Côte répondant à des intentions éducatives diverses.
- Fixer des objectifs adaptés au niveau de pratique et aux attentes du public.
- Maîtriser les recommandations de mise en sécurité liées à l'activité.
- Renforcer les compétences techniques avec ou sans ustensile de propulsion.
- Permettre une pratique physique efficiente pour la santé.



## Contenus de la formation

- Présentation et transmission des fondamentaux aux techniques de l'activité Longe Côte.
- Gestion et animation du groupe.
- Identification des risques aquatiques en lien avec la gestion d'un groupe ou de personnes au regard du milieu.
- Reconnaissance et sécurisation d'un site de pratique.
- Mise en place et appropriation des techniques de préparation d'une sortie Longe Côte.
- Acquisition des techniques de sauvetage aquatique.
- Appropriation des fondamentaux de la météo marine.
- Point sur la réglementation d'encadrement de l'activité.



## Outils de formation

- Fiches techniques.
- Fiches support : sécurité, animation et technique.





## 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.



## Formateurs et/ou Intervenants

- Directeur de Formation FFEPGV.
- Intervenants experts Longe Côte FFEPGV et FFSS.



## Modalités de validation

- Feuilles de présence.
- Évaluation formative :
  - › Quiz / Questionnaires
  - › Mises en situation pratique Animation de séquences
  - › Etudes de cas



## Modalités de certification

- Le stagiaire est évalué au cours de deux épreuves :
  - › Epreuve 1 : préparation et conduite d'une sortie de longe Côte en centre de formation.
  - › Epreuve 2 : Restitution du compte-rendu de stage pratique.



## Points forts

- Participer à un concept innovant.
- Développer une nouvelle offre d'activité.



## FRAIS DE FORMATION

### Pour les animateurs sportifs salariés EPGV

- Frais d'inscription : **30 €**
- Supports pédagogiques : **15 €**
- Frais pédagogiques : 0€ - **Opération collective AFDAS**
- Frais de transport : **Opération collective AFDAS**
- Frais d'hébergement et de restauration : **non pris en charge par le COREG EPGV PACA**



## Diplôme remis

La certification FFEPGV «Longe Côte» est délivrée si le candidat a suivi l'ensemble des modules en formation et s'il a réussi les épreuves d'évaluation.  
Le stagiaire doit obtenir un avis favorable aux deux épreuves pour obtenir la certification fédérale Longe Côte.



## Durée et déroulé de la formation

- Formation en centre : **32h**.
- Mise en Situation professionnelle en structure EPGV : Animation d'au moins 4 séances.
- retour et certification : **2 heures** (classe virtuelle).



## Bénéfices métiers

- Ajouter une pratique innovante à ses propositions d'animation (cycle de séances ou programmes).



## Pour aller plus loin

Suite à cette formation, nous vous conseillons de suivre les formations :

- Marche Nordique Sport-Santé.
- Marche Active Sport-Santé.
- Cross Training Sport-Santé.



## FRAIS DE FORMATION

### Pour les animateurs sportifs non salariés EPGV

- Frais d'inscription : **30 €**
- Supports pédagogiques : **15 €**
- Frais pédagogiques : **1 088 €**
- Frais de transport non pris en charge par le COREG EPGV PACA.
- Frais annexes (hébergement, restauration) non pris en charge par le COREG EPGV PACA.



## Comment s'inscrire à cette formation

- S'inscrire : 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 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](http://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.



Renseignements et Inscriptions

### COREG EPGV PACA

04.42.95.02.11

[paca@comite-epgv.fr](mailto:paca@comite-epgv.fr)

[www.coregepgvpaca.fr](http://www.coregepgvpaca.fr)

Adresse postale :

8 rue du Grand Logis

13770 VENELLES