

# LONGE CÔTE

## Sport-Santé



L'objectif de la formation Longe Côte Sport-Santé est de former des professionnels à animer des séances de Longe Côte sur un site adapté, connu et reconnu, en toute sécurité, dans différentes conditions de mer, et toutes conditions météorologiques.



### PUBLIC

- Titulaire du diplôme « Animateur 1<sup>er</sup> 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.).



### PRÉREQUIS

- Être licencié(e) à la FFEPGV- 2022 2023
- Être titulaire du PSC1 (Prévention et Secours Civiques de niveau 1)
- Être titulaire de la formation « Culture fédérale »
- Être à jour de sa carte professionnelle d'Éducateur Sportif (fournir une impression datée du site EAPS)
- 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**



### 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 Sport-Santé 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 efficace 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 personne 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



### 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 démonstrations par les formateurs



### OUTILS DE FORMATION

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



## DIRECTEUR DE FORMATION, FORMATEURS ET/OU INTERVENANTS

- Directeur de Formation FFEPGV
- Intervenants experts Longe Côte
- Fiche d'émargement
- Formulaire d'évaluation de la formation



## 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



## DIPLÔME REMIS

La certification FFEPGV «Longe Côte Sport-Santé» 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 Sport-Santé.



## BÉNÉFICES MÉTIER

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



## POINTS FORTS

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



## 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



**Vous êtes en situation de handicap et souhaitez participer à l'une de nos formations ?**  
Consultez-nous : nous mettrons tout en œuvre pour trouver une solution adaptée.



## DURÉE & DÉROULÉ DE LA FORMATION : 37h

- Formation en centre : 35 h
- Mise en situation professionnelle en structure EPGV : encadrer au moins 4 séances
- 2 h : classe virtuelle retour de la mise en situation pédagogique



## RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS :

Auprès du **COREG EPGV PACA** :

Tél : **04 42 95 02 11**

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

Un positionnement téléphonique sera réalisé auprès de chaque personne souhaitant s'inscrire.

**Attention nombre de places limité à 15 personnes**



## FRAIS DE FORMATION ET FRAIS ANNEXES :

- **Frais de dossier** : 30 €
- **Frais pédagogique et frais annexes**:  
Prise en charge AFDAS ou employeur : 740 € (37h x 20 €/h)  
Auto-Financement : 296 € (37h x 8 €/h)
- **Frais d'hébergement** : 120 € les 4 nuits, hébergement collectif en studio dans le village vacances WF
- **Restauration** : autonomie dans l'organisation, à la charge du stagiaire

