

FILIERE ADULTE EXTERIEUR

Courir Sport Santé – 2 sessions



EPGV

Comité Régional
Grand-Est

*Devenez animateur des programmes
Courir Sport Santé !*



→ PUBLIC

- Titulaire du diplôme animateur 1er degré adulte ou senior
- Titulaire du CQP ALS AGEE
- Titulaire d'un diplôme professionnel de niveau IV et plus dans le champ sportif (BP-STAPS...)

→ PRÉ-REQUIS

- Animateur licencié FFEPGV
- Certificat médical
- PSC1

→ OBJECTIFS

- S'approprier les caractéristiques de l'activité course à pied
- Acquérir les recommandations de mise en sécurité liées au milieu extérieur et à l'activité CAP
- Acquérir les fondamentaux et les techniques de l'activité Course à pied
- Acquérir les connaissances spécifiques aux indices de conditions physiques de l'activité CAP (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.

CONTENUS

- Les courbes de séance
- Présentation du programme (format et objectifs)
- Le ½ Cooper et la VMA
- Fonctionnement de l'organisme face à l'effort physique
- Comment construire une planification de séances d'entraînement sur 12 semaines
- Séances de travail sur la VMA courte et longue, la PMA, le Fartlek
- La Préparation Physique Générale (PPG) avec les exercices à la sangle latex

SUPPORTS REMIS AUX STAGIAIRES

- Outils de communication pour développer les programmes Courir Sport Santé
- Manuel de formation Course à Pied

FILIERE ADULTE EXTERIEUR

Courir Sport Santé

POINTS FORTS

- Une formation pour cibler un nouveau public qui souhaite pratiquer en dehors de la salle
- Un concept dans l'air du temps porteur de développement
- Un accompagnement personnalisé pour développer votre programme Courir Sport Santé

ENCADREMENT

Josselyn Mourot CTR COREG EPGV Grand Est (Colmar), Fabien Mazonot COREG EPGV Grand Est (Troyes), et intervenants extérieurs

VALIDATION DE LA FORMATION

Participation intégrale à la formation avec certification fédérale

DEROULEMENT

→ Durée : 21 heures (3 jours)

2 sessions de formation	
Colmar (68)	Troyes (10)
3 au 5 novembre 2017	16 au 18 février 2018

COÛTS

→ 17€/h en centre de formation soit 357€, et 15 euros de frais de dossier

→ Frais annexes (restauration, hébergement, déplacements) non compris.

Financement possible auprès de votre OPCA, renseignez-vous auprès du secrétariat.

RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTION

COREG EPGV Grand Est

Maison Régionale des Sports - 13 rue Jean Moulin
– 54510 TOMBLAINE

Tel : 03 83 18 87 27

E-mail : formation@epgv-grandest.fr

Site internet : www.epgv-grandest.fr

Date limite d'inscription : **2 semaines** avant le début de la session de formation

Nombre de places : 25 maximum

