

MARCHE NORDIQUE

Sport Santé



La formation Marche Nordique Sport Santé permet de développer les compétences pour animer en sécurité des séances ou des programmes dans une perspective Sport Santé. Idéal pour enrichir les animations EPGV à l'extérieur avec une activité dans l'air du temps !

Un positionnement sera effectué via un questionnaire et un entretien téléphonique en amont de la formation afin d'identifier les besoins et les attentes des stagiaires. Les interventions seront ainsi ajustées afin de répondre aux besoins des apprenants



PUBLIC

- Titulaire du diplôme « animateur 1^{er} 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 à la FFEPGV
- 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)
- Maîtrise technique de l'activité.



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 Marche Nordique Sport Santé répondant à des intentions éducatives diverses
- Maîtriser les recommandations de mise en sécurité liées à l'activité.
- Permettre une pratique physique efficiente pour la santé.



CONTENUS DE LA FORMATION

- Présentation des formats de séances
- Contenu des séances : test d'allure, technique, travail cardio (fractionné court, long, fartlek...), Préparation Physique Générale (PPG)
- Élaboration de séances et ou de programmes d'entraînement à la Marche nordique

- Préparation à un challenge
- Perfectionnement de la technique de Marche nordique et situations d'apprentissage,
- Information sur la sécurité et le cadre juridique pour une animation de Marche Active.



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.



OUTILS DE FORMATION

- Manuel de formation.



DIRECTEUR DE FORMATION, FORMATEURS ET/OU INTERVENANTS

- Directeur de Formation FFEPGV
- Formateur FFEPGV inscrit sur la liste nationale des habilités « Marche Nordique Sport Santé »
- Intervenant expert de la Marche nordique.



MODALITÉS DE VALIDATION

- Feuilles de présence
- Fiche d'émargement
- Formulaires d'évaluation de la formation
- Évaluation formative :
 - › Quiz / Questionnaires
 - › Mises en situation pratique
 - › Animation de séquences
 - › Études de cas.



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 questions)
- › Épreuve d'animation d'une séquence tirée au sort
- › Épreuve de connaissances sous forme de Quiz de 20 questions en 20 minutes.



DIPLÔME REMIS

- Certificat fédéral « Marche Nordique 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
- Comprendre les processus de planification des progressions liés à la course à pied pour un niveau débutant à intermédiaire.



RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTION

- › Renseignements disponibles sur le site fédéral

ffepgv.fr, rubrique Formation



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 ET DÉROULÉ DE LA FORMATION : 28 h

- Formation en centre : **21 h** Lieu à définir 49 ou 85
- Mise en situation professionnelle en structure : Encadrement d'au moins 4 séances encadrées et 4 en autonomie
- Retour et certification en centre : **7 h** lieu à définir



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**

