



### 28 heures de formation



- 21 heures en centre
- Animation d'au moins 4 séances et 4 en autonomie
- 7 heures de certification



23 au 25 octobre 2023

Certification : 10 juillet 2024

### Public :

- Titulaire du diplôme fédéral "Animateur 1er degré Adultes ou Seniors en salle"
- Titulaire du CQP ALS Option AGE
- Titulaire du CQP Instructeur FITNESS mention cours collectifs
- Titulaire d'un diplôme professionnel de niveau IV et plus dans le champ sportif

### Nombre de participants :

20 places



### Accessibilité

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

## Formation certifiante



# MARCHE NORDIQUE SPORT SANTÉ



## Descriptif de la formation

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 !



## Objectifs

- ✦ 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 efficace pour la santé



## Contenus

- ✦ 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 Nordique



## Pré-requis

- ✦ 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



Formation certifiante

## MARCHE NORDIQUE SPORT SANTÉ



Clôture des inscriptions :

02 octobre 2023

Coût de la formation :

€ Frais de dossier : 20 €  
Frais pédagogiques : 1 120 €  
Frais d'héb./restauration : 116 €  
Restauration le midi  
uniquement : 48 €



Lieu :

Manche (50)

Diplôme remis :

Certificat fédéral « Marche  
Nordique Sport Santé »

Outils de formation :

• Manuel de formation



Contact :

Service Formation

02 31 28 78 71

normandie@comite-epgv.fr

### Moyens techniques et pédagogiques

- ✦ Alternance d'apports de connaissances et de mise en pratique sur le terrain
- ✦ Formation centrée sur l'appropriation de techniques en lien avec les compétences d'animateur

### Encadrement

Directeur de formation : formateur expert du réseau fédéral EPGV

### Modalités de validation

- ✦ Feuilles de présence
- ✦ Fiche d'émargement
- ✦ Formulaires d'évaluation de la formation
- ✦ Evaluation formative :
  - Quiz / Questionnaires
  - Mises en situation pratique
  - Animation de séquences
  - Etudes de cas

### Modalités de certification

- ✦ Pour y accéder :
  - Avoir animé au minimum 1 cycle de 4 semaines (4 séances encadrées et 4 en autonomie)
  - Réaliser un compte rendu d'activité
- ✦ Epreuves d'évaluation :
  - Présentation d'une étude de cas / Analyse de situations professionnelles (20 min)
  - Épreuve d'animation d'une séquence tirée au sort
  - Épreuve de connaissances sous forme de Quiz de 20 questions en 20 minutes

### Points forts

- ✦ Proposer une activité physique extérieure pour développer votre projet professionnel
- ✦ Module de formation comprenant des ateliers interactifs – théoriques et pratiques

Nb : Nous vous conseillons de suivre après cette formation, les formations :

- Marche Nordique Sport Santé
- Marche Active Sport Santé
- Courir Sport Santé