

 **7 heures de formation**

 **1^{er} juin 2024**

Public :

***Toute personne titulaire d'un diplôme professionnel de niveau IV et plus dans le champ sportif (CQP ALS AGEÉ – BPJEPS – STAPS – etc.)**

Nombre de participants :

20 places

Clôture des inscriptions :

25 mai 2024



Descriptif de la formation

La FFEPGV comme fédération multisports, propose des cours diversifiés dans leurs contenus pédagogiques, matériels et son environnement.

Cette formation est ainsi destinée aux animateurs souhaitant intégrer la Course à pied dans leurs séances sollicitant la fonction cardiorespiratoire en extérieur.

Cette méthode d'entraînement variée et motivante, est plus généralement un moyen d'enrichir ses séances EPGV dans un souci de qualité et de fidélisation des licenciés.

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 Course à pied
- ✦ Acquérir les connaissances spécifiques aux indices de condition physique de l'activité Course à pied (VMA, VO2 Max, FC) pour une planification de séances en fonction des niveaux de pratique et des objectifs à atteindre

Contenus

- ✦ Intérêt de la Course à pied pour la santé du pratiquant
- ✦ Fonctionnement de l'organisme face à l'effort physique
- ✦ Notion de base sur l'évaluation de la condition physique en Course à pied (1/2 Cooper et VMA)
- ✦ Notion de base sur la technique en Course à pied
- ✦ La planification de séances sur plusieurs semaines

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'Eduteur Sportif (fournir une impression datée du site EAPS)



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 sur-mesure

COURSE À PIED

Bénéfices métier :

**Renforcer ses compétences
d'animation tous publics**

Coût de la formation :

€ **Frais de dossier : 20 €
Frais pédagogiques et de
restauration : Pris en
charge dans le cadre d'une
action collective AFDAS**

Lieu :

Manche (50)



Diplôme remis :

Certificat de réalisation



Moyens techniques et pédagogiques

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

Encadrement

Directeur de formation : Olivier BERAGUAS (Conseiller technique régional)

Intervenant extérieur : Jenny DAUFY (éducatrice sportive et formatrice experte de l'activité Course à pieds)

Modalités de validation

- ✦ Feuilles de présence
- ✦ Fiche d'émergence

Modalités de certification

- ✦ Pour y accéder :
 - Avoir suivi intégralement la formation
- ✦ Formation non certifiante



Contact :

Service Formation

02 31 28 78 71

normandie@comite-epgv.fr

Points forts

- ✦ Une formation qui vous amène des éléments théoriques et utiles pour une exploitation immédiate
- ✦ Proposer des séances adaptées répondant à des besoins de publics spécifiques