




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.

## CYCLE PERFECTIONNEMENT ET SPÉCIALISATION

### Filière Extérieur

# MARCHE NORDIQUE SPORT SANTE

 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 ses animations à l'extérieur avec une activité dans l'air du temps !

#### POUR QUI ?

- ❖ Titulaire du diplôme "Animateur 1er degré Seniors en salle
- ❖ Titulaire du CQP ALS Option AGEE ou Instructeur Fitness mention cours collectifs
- ❖ Titulaire d'un diplôme professionnel de niveau IV et plus dans le champ sportif (BP – STAPS – etc.)

#### PRÉREQUIS

- ❖ Être titulaire du PCS1
- ❖ Être licencié à la FFEPGV
- ❖ Avoir suivi le module « Culture Fédéral »
- ❖ Être à jour de sa carte professionnelle d'Educateur Sportif (fournir une impression datée du site EAPS)
- ❖ Maîtriser la technique de la marche nordique (test pratique d'entrée en formation)
- ❖ Participer au positionnement téléphonique préalable à la formation

#### LES 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 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)
- ❖ Elaboration 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

### QUELQUES ÉLÉMENTS CHIFFRÉS POUR LA SAISON 2020/2021

 TAUX DE SATISFACTION = 95 %

 TAUX DE RÉUSSITE = 83 %

Comité Régional EPGV C-VL, 2 Faubourg Saint Jean, 45000 ORLEANS

Déclaration d'activité auprès de la Préfecture d'Orléans sous le n° 24 75 02305 45 - Cette déclaration ne vaut pas agrément de l'Etat

N° de SIRET : 32894586000034 - Raison sociale : Association loi 1901

[formationepgvcentre@gmail.com](mailto:formationepgvcentre@gmail.com) / [www.sportsante-epgvcentre.fr](http://www.sportsante-epgvcentre.fr)

|  |  |
|--|--|
| <p><b>MOYENS TECHNIQUES ET PÉDAGOGIQUES</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Alternance d'apports de connaissances et de mise en pratique sur le terrain.</li> <li>• Formation centrée sur l'appropriation de la pédagogie et programmes en lien avec les compétences d'animateur</li> </ul>   | <p><b>OUTILS DE FORMATION</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Manuel de formation</li> </ul>  |
| <p><b>DURÉE ET DÉROULEMENT DE LA FORMATION</b></p> <p><b>= 28 heures</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>→ 21 heures formation en centre</li> <li>→ Mise en Situation Professionnelle en structure : encadrement d'au moins 4 séances « encadrées » et 4 séances en « autonomie »</li> <li>→ 7 heures retour et certification en centre</li> </ul> <p>+ <i>Classes virtuelles de suivi post formation : 2 X 1h00 - Créneaux définis durant la formation (non facturées)</i></p>   | <p><b>DATES &amp; LIEUX DE FORMATION *</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Module 1 en centre : du <b>27</b> au <b>29/10/22</b> – Lieu : <b>A définir</b></li> <li>• Module 2 en centre : le <b>19/03/23</b> – Lieu : <b>A définir</b></li> </ul> <p>NB : Possibilité de s'inscrire au pack <b>MARCHE NORDIQUE SPORT SANTÉ + BUNGY PUMP</b> : du <b>27</b> au <b>30/10/2022</b> à <b>définir</b></p> <p><i>* Programmation susceptible d'évoluer en fonction des disponibilités du lieu d'accueil de la formation</i></p> |
| <p><b>ENCADREMENT</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Responsable de formation :<br/>→ Lubineau Samantha, Tuteur-programme</li> <li>• Equipe pédagogique :<br/>→ Tatinclaux Florent, Tuteur-cours</li> </ul>  | <p><b>DATE LIMITE D'INSCRIPTION</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>13 octobre 2022</b></li> </ul>   |
| <p><b>MODALITÉS DE VALIDATION ET DE CERTIFICATION</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Validation</u> : 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)</li> <li>• <u>Certification</u> : Pour y accéder : Avoir suivi intégralement la formation<br/>→ Avoir animé un minimum 1 cycle de 4 semaines (4 séances encadrées et 4 en autonomie)<br/>→ Réaliser un compte rendu d'activité</li> <li>• <u>Epreuves d'évaluation</u><br/>→ Présentation d'une étude de cas / Analyse de situations professionnelle (Evaluation 20 minutes : 12 minutes de présentation et 8 minutes de questions)<br/>→ Epreuve d'animation d'une séquence tirée au sort<br/>→ Epreuve de connaissance sous forme de Quiz de 20 questions en 20 minutes</li> </ul> | <p><b>DIPLÔME REMIS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Certificat fédéral « Marche Nordique Sport Santé »</li> </ul>   |
| <p><b>POUR ALLER PLUS LOIN</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Nous vous conseillons les formations :<br/>→ Marche Active Sport Santé<br/>→ Courir Sport-Santé<br/>→ Cross Training Sport Santé</li> </ul>  | <p><b>POINTS FORTS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Participer à un concept innovant</li> <li>• Comprendre les processus de planification des progression liées à la course à pied pour un niveau débutant à intermédiaire</li> <li>• Apprendre à accompagner les pratiquants dans un projet personnel de progression</li> <li>• Démarche transversale et transférable à l' activités de Marche Active Sport Santé</li> </ul>  |
| <p><b>RENSEIGNEMENTS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Renseignement disponibles sur le site régional<br/>Ctrl+clic pour suivre le lien : <a href="https://www.sportsante-epgvcentre.fr">Formations Extérieures   Sport Santé EPGV CVL (sportsante-epgvcentre.fr)</a></li> </ul>  | <p><b>BÉNÉFICES MÉTIER</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ajouter une pratique innovante à ses propositions d'animation (cycle de séances ou programmes)</li> </ul>  |
| <p><b>FRAIS DE FORMATION</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Frais d'inscription : Néant</li> <li>• Frais pédagogiques :<br/>→ <b>Tarif horaire = 40,00 €/h</b><br/>→ <b>Coût de la formation = 1 120,00 €</b><br/>→ Le coût de la formation peut varier en fonction de sa prise en charge : Une réduction peut être accordée aux stagiaires dont les frais de formation ne sont pas pris en charge au titre de la formation professionnelle selon les critères inclus aux Conditions Générales de Ventes • Frais de transport : à la charge du stagiaire ou d'un financeur</li> <li>• Frais annexes (hébergement/restauration) : à la charge du stagiaire ou d'un financeur</li> <li>• Un devis est établi par l'Organisme de formation en fonction des besoins exprimés et seulement lorsque la formation est dispensée au sein d'un Centre Régional Jeunesse et Sport (CRJS)</li> </ul>          |  |

**CONTACTEZ VOTRE COMITÉ DÉPARTEMENTAL**

|                                 |                               |                         |
|---------------------------------|-------------------------------|-------------------------|
| Cher : 02 48 50 48 81           | Eure et Loir : 06 48 93 93 70 | Indre : 06 30 29 25 85  |
| Indre et Loire : 06 71 77 28 78 | Loir et Cher : 06 17 79 94 72 | Loiret : 06 36 83 55 09 |