

FORMATION COMPLÉMENTAIRE ANIMATEUR PROGRAMME COURIR SPORT SANTÉ®



DURÉE

21 heures

➤ Formation

21 heures en centre



DATE DE LA FORMATION

du 3 au 5
mai 2018



LIEU DE LA FORMATION

CREPS d'Antibes (06)



DATE LIMITE D'INSCRIPTION

19 avril 2018



NOMBRE DE PARTICIPANTS

20 stagiaires

➤ POUR QUI ?

- titulaire du diplôme « Animateur 1^{er} degré Adulte ou Senior Salle »
- titulaire du CQP ALS
- titulaire d'un diplôme professionnel de niveau IV et plus dans le champ sportif (BP, STAPS...)

➤ PRÉ-REQUIS

- être licencié à la FFEPGV
- être titulaire du PSC1 (Premiers Secours Civiques niveau 1)
- avoir très une bonne expérience dans le running (pouvoir courir 10 Km sans difficultés)

➤ OBJECTIFS

- s'approprier les caractéristiques de l'activité
- acquérir les recommandations de mise en sécurité liées au milieu extérieur et à l'activité course à pied
- acquérir les fondamentaux 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
- connaître les stratégies de développement des programmes de course à pied

➤ CONTENUS

- présentation du programme Courir Sport Santé (format et objectifs)
- intérêt du programme pour la santé du pratiquant
- fonctionnement de l'organisme face à l'effort physique
- notions de base sur l'évaluation de la condition physique en course à pied
- notions de base sur la technique en course à pied
- la planification des séances d'entraînement sur 12 semaines
- mener des séances de préparation physique générale (PPG)

➤ ENCADREMENT

- formateurs FFEPGV inscrits sur la liste nationale des habilités « Programme Courir Sport Santé »
- intervenants extérieurs experts de la course à pied

➤ VALIDATION DE LA FORMATION

- **Diplôme remis :**
certification fédérale « Programme Courir Sport Santé »

FORMATION COMPLÉMENTAIRE ANIMATEUR PROGRAMME COURIR SPORT SANTÉ®



TARIFS ET FINANCEMENT

| | |
|--|--------------------------|
| FRAIS D'INSCRIPTION | 30,00 € |
| SUPPORTS PÉDAGOGIQUES | - |
| FRAIS PÉDAGOGIQUES | 18,00 € / h |
| AIDE RÉGIONALE À LA FORMATION* | OUI 11,00 € / h |
| AIDE DÉPARTEMENTALE | NON |
| FRAIS D'HÉBERGEMENT ET DE RESTAURATION | à la charge du stagiaire |
| RÉSERVATIONS GROUPÉES | OUI |

* Aide régionale si auto-financement par le stagiaire



RESTAURATION ET HÉBERGEMENT

| | |
|--------------------------------------|---------|
| EXTERNE | - |
| DEMI-PENSION (DÉJEUNERS MIDI) | 12,00 € |
| PENSION COMPLETE (NUITÉE* + 3 REPAS) | 38,00 € |

* Nuitée en chambre double



RENSEIGNEMENTS ET CONTACTS

COREG EPGV PACA
EUROPARC SAINTE-VICTOIRE
10 ROUTE DE VAL BRILLANT
BÂT 10 - 13590 MEYREUIL
tel : 04.42.95.02.11
Email : paca@epgv.fr
www.coregepgvpaca.fr

➤ POINTS FORTS

- participer à un concept innovant
- comprendre le processus de planification des progressions liées à la course à pied pour un niveau débutant à intermédiaire
- apprendre à accompagner les pratiquants dans un projet personnel de progression
- démarche transversale et transférable aux activités de Marche Active et de Marche Nordique

➤ POUR ALLER PLUS LOIN

- nous vous conseillons de suivre, après cette formation, une formation Marche Nordique Sport Santé ou Cross Training Sport Santé

➤ BÉNÉFICE MÉTIER

- ajouter une pratique innovante à son offre d'animation sous forme de programmes

➤ MODALITÉS D'INSCRIPTION

- **Positionnement :**
En allant sur le site Internet du Comité Régional EPGV PACA : www.coregepgvpaca.fr

Dans la rubrique FORMATION :
choisir la formation qui m'intéresse et s'inscrire au positionnement téléphonique avec un formateur en cliquant sur :



CETTE FORMATION M'INTÉRESSE ! JE SOUHAITE M'INSCRIRE

- **Après le positionnement :**
Vous recevrez votre dossier d'inscription par Email contenant le devis de formation, le contrat ou la convention de formation, le plan individuel de formation ainsi que la fiche d'inscription.

Le dossier complet accompagné des pièces administratives sera à retourner avant la date limite d'inscription.

- **Pour les personnes avec prise en charge UNIFORMATION :**
Le dossier d'inscription devra être remis aux dirigeants de l'association pour saisir la demande d'aide financière sur l'espace « adhérent » du site Internet UNIFORMATION

En cas de difficultés pour la saisie, votre Comité Départemental EPGV est à votre service pour vous aider dans votre démarche.