

**La bi-qualification Courir et Marche Active Sport Santé permet de développer les compétences pour animer en sécurité des séances ou des programmes innovants dans une perspective Sport Santé. Idéale pour enrichir les animations EPGV à l'extérieur avec des activités et une progression adaptée à tous les pratiquants !**

## Public

---

- Titulaire du diplôme « animateur 1er degré Adultes 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

## 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'Eduteur Sportif (fournir une impression datée du site EAPS)
- Participer au temps de positionnement obligatoire

## 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.

## Objectifs de la formation

---

- S'approprier les caractéristiques des 2 activités et les connaissances théoriques et pédagogiques qui s'y rattachent
- Concevoir des séances et/ou un programme de Courir Sport Santé / Marche Active 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

---

- Présentation des formats de séances
- Contenu des séances : test d'allure, technique, travail cardio (fractionné court, long, fartlek...), Préparation Physique Générale (PPG), test ½ Cooper, VMA
- Elaboration de séances et/ou de programmes d'entraînement à la Marche Active et la Course à pied.
- Préparation à un challenge
- Perfectionnement de la technique de Marche Active/Course et situations d'apprentissage,
- Travail sur les liens entre la marche active et la course à pied pour la construction de séance mixte.
- Information sur la sécurité et le cadre juridique pour une animation extérieure

## 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

## Outils de Formation

---

- Manuels de formation

## Directeur de formation, Formateurs et/ou Intervenants

---

- Directrice de Formation : Elodie CHACHEREAU
- Formatrice et Intervenante : Céline MARLOT, Lyonel BELLOT

## Modalité de validation

---

- Feuilles de présence et Fiche d'émargement
- Formulaires d'évaluation de la formation
- Evaluation formative : quizz / questionnaires, mises en situation pratique, compte rendu d'activité synthétique, animation de séquences et 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) et réaliser un compte rendu d'activité (sur l'une des deux activités)
- Epreuves d'évaluation : Présentation d'une étude de cas / analyse de situations professionnelles + épreuve d'animation d'une séquence tirée au sort + quizz de 20 questions en 20 minutes

## Diplôme remis

---

- Certificats fédéraux « Marche Active Sport Santé » et « Courir Sport Santé »

## Points forts

---

- Module de formation comprenant des ateliers interactifs - théoriques et pratiques
- Proposer une activité physique extérieure en pleine expansion, pour développer votre projet professionnel

Pour aller plus loin, nous vous conseillons de suivre les formations Cross Training Sport Santé ou Marche Nordique Sport Santé

## Date(s), lieu(x) et volume horaire

---

- Choix 1 : Bi-qualification Marche Active - Courir = 42H  
Du 23 au 24 février 2023 + 11 au 12 mai 2023 + 12 au 13 octobre 2023 à Voiron (38)
- Choix 2 : Bi-qualification + Bungy Pump le 19 novembre 2022 ou 13 mai 2023 = 49H
- Choix 3 : Bi-qualification + Cardio-Renfo avec sangles le 14 octobre 2023 = 49H
- Choix 4 : Bi-qualification + Bungy Pump + Cardio-Renfo avec sangles = 56H

## Nombre de participants

---

- 15

## Date limite d'inscription

---

- 1 mois avant le début de la formation

## Frais de formation

---

- Frais d'inscription : à partir de 20 euros
- Frais pédagogiques choix 1 : 1680 euros
- Frais pédagogiques choix 2 : 1960 euros
- Frais pédagogiques choix 3 : 1960 euros
- Frais pédagogiques choix 4 : 2240 euros
- Frais annexes (transport, hébergement, restauration) : à la charge du stagiaire

*(En cas de non-financement de votre formation, merci de vous rapprocher du Service Formation pour une étude individualisée)*

## Renseignements et inscription

---

### Comité Régional EPGV Auvergne Rhône-Alpes – Antenne Formation

Domaine de la Brunerie – 180 boulevard de Charavines -38500 VOIRON

Tel : 04.76.66.92.33 -Email : [formation.aura@comite-epgv.fr](mailto:formation.aura@comite-epgv.fr)

SIRET : 402 339 394 00056 - Déclaration d'activité n° /83630362363