



COURIR SPORT SANTÉ

FILIERE **EXTÉRIEUR**



Formation comprenant
des ateliers interactifs
théoriques et pratiques



Volume Horaire

28 heures de formation :

- Formation en centre : 21h
- Mise en Situation Professionnelle en structure : Encadrement d'au moins 4 séances encadrées et 4 en autonomie.
- Retour et Certification en centre : 7h.



Calendrier

Formation en centre
24 au 26 février 2025

Certification
27 juin 2025



Lieu de formation

Dijon



Tarif

Frais pédagogiques : 1120€

Frais d'inscriptions : 30€

Financement : OPCO, FAF,
AGEFICE, FIFPL.

Auto-financement :
nous-contacter



Effectifs max

15 stagiaires



Date limite d'inscription

17 février 2025

› DESCRIPTIF DE LA FORMATION

Le programme Courir Sport Santé® permet de renforcer les compétences d'animation de l'animateur envers le public adulte pour des séances spécifiques liées à des objectifs à atteindre.

› PUBLIC

- Titulaire du diplôme "Animateur 1er degré Adultes ou Seniors 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

› 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'Educateur Sportif (fournir une impression datée du site EAPS).
- Avoir une bonne condition physique et une expérience dans la pratique de la Course à pied.

› 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 connaissances spécifiques aux indices de condition physique de l'activité Course à pied (VMA, VO2 Max, FC).
- **Acquérir** les connaissances spécifiques liées à la planification de séances en fonction des niveaux de pratique 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 (PPG) et la course à pied.
- **Permettre** une pratique physique efficiente pour la santé.
- **Connaître** les stratégies de développement des programmes de course à pied.
- **S'approprier** l'outil d'analyse en ligne I-Programme EPGV.



Formation comprenant des ateliers interactifs théoriques et pratiques



Volume Horaire 28 heures de formation :

- Formation en centre : 21h
- Mise en Situation Professionnelle en structure : Encadrement d'au moins 4 séances encadrées et 4 en autonomie.
- Retour et Certification en centre : 7h.



Calendrier Formation en centre 24 au 26 février 2025 Certification 27 juin 2025



Lieu de formation Dijon



Tarif Frais pédagogiques : 1120€ Frais d'inscriptions : 30€

Financement : OPCO, FAF, AGEFICE, FIFPL.

Auto-financement : nous-contacter



Effectifs max 15 stagiaires



Date limite d'inscription 17 février 2025

➤ 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.

Contactez le référent handicap, Raphaël PEAUROUX, au 06 89 01 22 05 ou : raphael.peauroux@comite-epgv.fr

➤ CONTENUS PÉDAGOGIQUES

- **Intérêt du programme** 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 12 semaines
- Mener des séances de Préparation Physique Générale (PPG), les séances à travail sur la VMA, la PMA et le Fartlek.
- **I-programmes EPGV** : recueillir les données de terrain (questionnaire/tests) et faciliter l'accompagnement individuel de chaque participant.
- 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.

➤ ÉQUIPE D'ENCADREMENT

Directeur de formation : **Cedric Henry**

➤ MODALITÉS DE VALIDATION

- Feuilles de présence
- Fiche d'émargement
- Formulaires d'évaluation de la formation
- Évaluation formative :
 - Quiz / Questionnaires
 - Mises en situation pratique
 - Animation de séquences
 - 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).
 - Réaliser un compte rendu d'activité.
- **Epreuves d'évaluation :**
 - Présentation d'une étude de cas / Analyse de situations professionnelles (Evaluation 20 min: 12 min de présentation et 8 min de question).
 - Epreuve d'animation d'une séquence tirée au sort.

➤ DIPLÔME REMIS

Certificat fédéral « **Courir Sport Santé** »



Volume Horaire 28 heures de formation :

- Formation en centre : 21h
- Mise en Situation Professionnelle en structure : Encadrement d'au moins 4 séances encadrées et 4 en autonomie.
- Retour et Certification en centre : 7h.



Calendrier

Formation en centre
24 au 26 février 2025

Certification
27 juin 2025



Tarif

Frais pédagogiques : 1120€
Frais d'inscriptions : 30€

Financement : OPCO, FAF,
AGEFICE, FIFPL.

Auto-financement :
nous-contacter



Date limite d'inscription
17 février 2025

Réalisez votre inscription en ligne



Scanne moi



**Taux de réussite
et de satisfaction***

100%

5/5

*Chiffres de la dernière session de formation

POINTS FORTS

- Participer à un concept innovant.
- Comprendre les 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 Marche Nordique.

POUR ALLER PLUS LOIN

Nous vous conseillons de suivre, après cette formation, les formations Marche Active Sport Santé, Marche Nordique Sport Santé ou Cross Training Sport Santé.

DÉROULÉ DE LA FORMATION

- 28h • Formation en centre : 21h
 - Mise en Situation Professionnelle en structure : Encadrement d'au moins 4 séances encadrées et 4 en autonomie.
 - Retour et Certification en centre : 7h
- Un positionnement individualisé en amont de la formation (formulaire en ligne + entretien téléphonique à la demande).

FRAIS DE FORMATION

Tarif

Frais pédagogiques : 1120 euros

Frais d'inscription : 30€

Frais annexes (transport, hébergement, restauration) :
A la charge du stagiaire ou employeur

Renseignements et Inscriptions

03 80 43 88 62 ou 06 75 18 00 64
bfc@comite-epgv.fr