

FILIÈRE ADULTE

COURIR SPORT SANTÉ (CSS)



21 heures de formation

FORMATION

19 au 21 février 2018

Lieu : Centre du Bois du Lys
DAMMARIÉ-LES-LYS (77)

→ EN CENTRE DE FORMATION

Du 19 au 21 février 2018

(pendant les vacances scolaires)

CLÔTURE DES INSCRIPTIONS

29 JANVIER 2018



Tarif auto-financement : 314 €

Tarif Financier : 356 €

Une formation pour enrichir les animations EPGV à l'extérieur avec une activité dans l'air du temps !

Courir Sport Santé est un projet novateur de running en plein air. Un programme innovant pour animer un groupe vers un challenge fun et collectif.



Public ciblé

Tout animateur souhaitant proposer ou développer une activité course à pied et « capter » un nouveau public à travers un programme innovant.



Objectifs de la formation

- 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 (VMA, VO2 Max, FC).
- Acquérir les connaissances spécifiques liées à la planification de séance en fonction des niveaux et objectifs à atteindre.
- Concevoir des séances de course à pied.
- Acquérir des connaissances de base sur la préparation physique générale (PPG) et la course à pied.
- Connaître les stratégies de développement des programmes CSS.

CONTACT : SERVICE FORMATION / Tél. 09 52 48 56 26
E-mail : formation@coregepgv-sport.fr

COREG EPGV IDF / Tél. 01 45 08 09 77 / E-mail : info@coregepgv-sport.fr / 13 rue Etienne Marcel, 75001 PARIS
N° agrément formation professionnelle continue : 11 7534 608 75



FILIÈRE ADULTE COURIR SPORT SANTÉ (CSS)



Pré-requis

- Être titulaire d'un diplôme professionnel de niveau IV et plus, dans le champ sportif (BP - STAPS - etc...) ou d'un CQP ALS option AGEE ou JSJO
- Être licencié à la FFEPGV
- Être titulaire de la formation «Culture fédérale»
- Avoir une bonne condition physique et une expérience dans la pratique de la course à pied



Financement

Ce module s'inscrit dans le dispositif de la formation professionnelle continue : elle peut être prise en charge par un Organisme Paritaire Collecteur Agréé (OPCA).

Pour plus de renseignements, prendre contact avec le service formation ou consulter le site : www.coregepgv-sport.fr



Contenu de la formation

- Animer un groupe en extérieur.
- 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.
- Notion de base sur la technique en course à pied.
- La planification de séances d'entraînement à la course à pied.
- Mener des séances de Préparation Physique Générale (PPG).



Bénéfice métier

- Ajouter une pratique innovante à son offre d'animation sous la forme de programme.
- Attirer dans nos cours EPGV une cible de pratiquants «sauvage» ou sédentaire par l'activité phare du moment.



Pour aller plus loin...

Nous vous conseillons de suivre, ensuite la formation **Cross Training Sport Santé**



EPGV IDF Formation



www.coregepgv-sport.fr

