

**Filière : FILIÈRE en Extérieur**

**Formation : MARCHE ACTIVE SPORT SANTÉ**

*Répertoire Spécifique (en cours)*

*La formation Marche Active Sport Santé permet de développer les compétences pour animer en sécurité des séances ou des programmes dans une perspective Sport Santé. Idéal pour enrichir les animations EPGV à l'extérieur avec une activité adaptée à tous les pratiquants !*

#### Public

- 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 (BP STAPS...)

#### Prérequis

- 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)

#### 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 de l'activité et les connaissances théoriques et pédagogiques qui y sont rattachées
- Concevoir des séances et/ou un programme de 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 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 Active
- Préparation à un challenge
- Perfectionnement de la technique de Marche Active et situations d'apprentissage,
- Information sur la sécurité et le cadre juridique pour une animation de Marche Active.

#### 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

[hautsdefrance-epgv.fr](http://hautsdefrance-epgv.fr)

**Comité Régional d'Éducation Physique et de Gymnastique Volontaire Hauts-de-France**

519A Avenue de Dunkerque, 59160 LOMME (LILLE)

Tél. 03 20 88 27 30

SIRET : 411 355 332 000 31

APE/NAF : 8559B

Email : [hautsdefrance@comite-epgv.fr](mailto:hautsdefrance@comite-epgv.fr)

**Filière :** FILIÈRE en Extérieur

**Formation :** MARCHE ACTIVE SPORT SANTÉ

*Répertoire Spécifique (en cours)*

- Manuel de formation

---

#### Directeur de formation, Formateurs et/ou Intervenants

- Isabelle DRAMEZ, directrice de formation FFEPGV
- Un Formateur FFEPGV inscrit sur la liste nationale des habilités « Marche Active Sport Santé »

---

#### Modalité de validation

- 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

---

#### 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
  - Epreuve de connaissance sous forme de Quiz de 20 questions en 20 minutes

---

#### Diplôme remis

- Certificat fédéral « Marche Active 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 après cette formation, les formations Marche Nordique Sport Santé, Courir Sport-Santé ou Cross Training Sport Santé



**Comité Régional d'Éducation Physique et de Gymnastique Volontaire Hauts-de-France**

519A Avenue de Dunkerque, 59160 LOMME (LILLE)

SIRET : 411 355 332 000 31

APE/NAF : 8559B

Tél. 03 20 88 27 30

Email : [hautsdefrance@comite-epgv.fr](mailto:hautsdefrance@comite-epgv.fr)

**Filière :** FILIÈRE en Extérieur

**Formation :** MARCHE ACTIVE SPORT SANTÉ

*Répertoire Spécifique (en cours)*

#### **Durée et 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

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

---

Parc Hôtel CARVIN (62)

28 & 29 mars 2023

4 & 5 avril 2023

Certification 24 juin 2023

#### **Nombre de participants**

---

15 participants maximum

#### **Dates limites d'inscriptions**

---

15 mars 2023

#### **Frais de formation**

---

Frais pédagogiques : 1 092 €

Frais de transport : Pris en charge par le stagiaire

Frais annexes (hébergement, restauration) : Pris en charge par le stagiaire

#### **Renseignements et inscription**

---

Par téléphone : 03.20.88.27.30

Par mail : [hautsdefrance@comite-epgv.fr](mailto:hautsdefrance@comite-epgv.fr)



[hautsdefrance-epgv.fr](http://hautsdefrance-epgv.fr)

**Comité Régional d'Éducation Physique et de Gymnastique Volontaire Hauts-de-France**

519A Avenue de Dunkerque, 59160 LOMME (LILLE)

Tél. 03 20 88 27 30

SIRET : 411 355 332 000 31

APE/NAF : 8559B

Email : [hautsdefrance@comite-epgv.fr](mailto:hautsdefrance@comite-epgv.fr)