

ENTRAÎNEMENT TRAIL ET ADAPTATION À TOUT PUBLIC

Noms et qualités des formateurs	<p>SÉBASTIEN CORNETTE : Coach Trail : Créateur école de Trail Tain Tournon - St Péray / Coach Athlé santé / Spartan SGX Trainer Préparateur physique individuel, collectif et réathlétisation / Formateur marche nordique</p> <p>PASCAL BALDUCCI : Entraîneur-Chercheur, Université Lyon 1 / Trails End-mag - VO2mag - Lepape-info / Teams Terre de Running – HOKA Teams jeunes Buff - Les Saisies et Doubs Terre de Trail</p>
Date - Durée Calendrier - Lieu	<p>La formation est répartie sur 3 journées pour une durée de 21 heures de formation. L'action de formation est organisée du vendredi 3 au dimanche 5 mars 2017 à Buis les Baronnies (26170).</p>
Publics concernés	<p>La formation peut être suivie par :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Les éducateurs sportifs ayant un Brevet d'Etat d'Educateur Sportif ou un Brevet Professionnel Activité Gym-Force-Forme. - Les animateurs et entraîneurs sportifs affiliés à une fédération. - Les préparateurs physiques ou coaches sportifs. - Les licenciés FFA.
Objectifs pédagogiques	<ul style="list-style-type: none"> - être capable de connaître les critères techniques du Trail. - être capable de connaître les bases physiologiques de l'entraînement du Trail. - être capable de construire une planification annuelle. - être capable d'établir une programmation d'entraînement. - être capable d'enseigner les différentes techniques (montées, descentes...). - savoir reconnaître un défaut. - être capable de corriger les postures des pratiquants : efficience et sécurité. - être capable d'adapter aux différents niveaux de pratique, aux différents publics (pratique santé à pratique compétitive). - être capable d'adapter aux activités des Coachs Athlé Santé. - être capable de connaître la réglementation.
Programme - contenu	<p>21 heures de formation incluant :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Apprentissage des différentes techniques du Trail. - Apprentissage de la planification et de la programmation. - Mise en pratique de l'enseignement de techniques spécifiques. - Mise en situation de pratique. - Construction et encadrement de séance. - Apprentissage des adaptations selon les publics.
Moyens d'évaluation mis en œuvre et suivi	<p>Chaque demi-journée est validée par la signature du stagiaire sur une fiche d'émargement. L'ensemble de la formation est validé par une attestation de présence signée par le stagiaire, le formateur, et les responsables pédagogiques.</p>
Coût de la formation	<p>650 € prix fixe (Complément d'informations pour les professionnels souhaitant demander une aide financière à la formation par un OPCA)</p>
Inscription	<p>http://www.runninglara.fr/trail_buislesbaronnies</p>
Contact organisation	<p>Philippe Collard : collard.ph@wanadoo.fr // 06 76 06 23 91</p>
Contact administratif	<p>Gaël Gouma : gael.athlevents@gmail.com // 06 77 75 79 40 pour les professionnels souhaitant demander une aide financière à la formation par un OPCA</p>