

PROGRAMME DE FORMATION

"EDT NIVEAU 1 : "CONCEVOIR ET ENCADRER UNE SESSION D'ENTRAÎNEMENT POUR UN GROUPE DE TRAILEURS DE NIVEAUX HÉTÉROGÈNES" "

OBJECTIFS DE LA FORMATION

A LA FIN DE LA FORMATION, LE STAGIAIRE SERA CAPABLE DE :

- Analyser et structurer une programmation adaptée en trail running en évaluant les besoins spécifiques des pratiquants et en définissant les axes prioritaires de progression.
- Encadrer et ajuster une séance sur le terrain en observant, corrigeant et optimisant les techniques de course, de montée, de descente et de renforcement musculaire.
- Concevoir et planifier des séances d'entraînement cohérentes en intégrant les phases de préparation, les objectifs physiologiques et les contraintes individuelles des coureurs.
- Adapter et optimiser les séances en fonction du contexte, des profils des athlètes et des retours terrain, en justifiant ses choix méthodologiques.

PUBLIC VISÉ

- Professionnels du sport salariés ou indépendants
- Professionnels de la santé salariés et indépendants
- Personne en reconversion professionnelle vers le domaine de l'encadrement sportif à des fins de santé et de performance.
- Bénévole en association sportive

PRÉREQUIS

- Aucun

DURÉE

2 jours (14h)

TARIF TTC

395 EUROS DONT 65,83 EUROS DE TVA pour l'ensemble des publics visés

MODALITÉS D'ORGANISATION

Formation présentielle

2 journées consécutives

Groupe de 25 personnes maximum

DÉROULÉ PÉDAGOGIQUE

MODULE 1 : ANALYSER ET ÉVALUER LES DÉTERMINANTS DE LA PERFORMANCE EN TRAIL (3h)

Contenu :

Définition et contours physiologiques de l'activité Trail Running
Présentation des facteurs de la performance en trail running.
Présentation de l'approche "École de Trail"
Principes fondamentaux de la biomécanique de course.
Analyse des besoins spécifiques en trail running : technique, endurance, force.
Structuration d'une programmation initiale en intégrant les bases de l'entraînement.

Objectifs du module : A la fin de ce module, le stagiaire sera capable de :

- Décrire les principes fondamentaux de l'activité Trail Running.
- Maîtriser les bases de la méthode "Ecole de Trail" (les 3 piliers fondamentaux).
- Élaborer une progression logique pour initier une programmation adaptée.

MODULE 2 : ENCADRER UNE SÉANCE TERRAIN ET ANALYSER LES POINTS TECHNIQUES (3h)

Contenu :

Pratique terrain : encadrement et démonstration d'une séance mixte : (Échauffement et mobilité
Technique de course : foulée, appuis - Renforcement musculaire appliqué au trail - Développement physiologique et gestion des intensités)

Objectifs du module : A la fin de ce module, le stagiaire sera capable de :

- Observer et analyser les comportements moteurs en situation réelle.
- Corriger et ajuster les erreurs techniques en montée, descente et gestion d'allure.
- Démontrer et expliquer les fondamentaux de la technique de course et du renforcement musculaire.

Évaluation des acquis :

- Questionnaire portant sur les modules 1 et 2

MODULE 3 : CONCEVOIR ET PLANIFIER DES SÉANCES SPÉCIFIQUES AU TRAIL (3h)

Contenu :

- Rappels méthodologiques sur le renforcement musculaire et l'optimisation des techniques de course.
Planification des séances : structuration des séances types en fonction des périodes d'entraînement.
- Conception et argumentation : chaque groupe crée une séance et la présente en expliquant ses choix puis débrief collectif et retour critique du formateur sur la pertinence des séances proposées.

Objectifs du module : A la fin de ce module, le stagiaire sera capable de :

- Expliquer les principes de structuration d'un plan d'entraînement et les séances types par période.
- Construire des séances adaptées aux différentes phases de préparation.
- Justifier les choix méthodologiques dans l'élaboration des séances.

MODULE 4 : OPTIMISER ET AJUSTER LES SÉANCES EN FONCTION DU CONTEXTE ET DES PROFILS (5h)

Contenu :

Encadrement d'une séance avancée sur le terrain avec ajustement en temps réel.
Retour et analyse de la séance : observation des erreurs et ajustements possibles.

Conception et adaptation des séances en groupes en fonction des profils (débutant, confirmé, junior, etc.).
Présentation et débrief des séances créées.
Synthèse de la formation et échanges sur les meilleures pratiques.

Objectifs du module : A la fin de ce module, le stagiaire sera capable de :

- Mettre en œuvre et encadrer une séance avec une thématique avancée.
- Analyser l'impact des exercices et adapter la séance en fonction du public.
- Présentation et débrief des séances créées.

Évaluation des acquis :

- Questionnaire portant sur les modules 3 et 4

MÉTHODES ET MOYENS PÉDAGOGIQUES

- Partage d'un support de cours détaillés dans une salle avec places assises, et vidéoprojecteurs
- Remise du support de cours au format numérique
- Mise en pratique de séances sur le terrain
- Evaluation par qcm

QUALITÉ ET SATISFACTION

En 2024 :

Session de juillet 2024 :

- 100% des participants obtiennent plus de 85% de réussite au questionnaire final d'évaluation des acquis.
- Evaluation de la formation et satisfaction : 9,8/10
- 100% des participants répondants recommandent la formation.

Session d'octobre 2024 :

Il n'y a pas eu suffisamment de réponses stagiaires pour faire un retour sur les satisfactions et l'atteinte des objectifs.

FORMATEURS

MOINS DE 15 APPRENANTS : 1 SEUL FORMATEUR

A PARTIR DE 15 APPRENANTS : 2 FORMATEURS

Préparateurs physiques et/ou professionnels de santé - éducateur sportif spécialisés dans l'encadrement et l'entraînement en Trail Running.

MODALITÉS DE SUIVI ET D'ÉVALUATION

Le contrôle de connaissances permettant de vérifier le niveau de connaissances acquis par le stagiaire est effectué selon les modalités suivantes :

- Questionnaire remis en fin de chaque journée de formation et corrigé conjointement avec le stagiaire

3/4

À l'issue de la formation, le prestataire délivre au stagiaire une attestation mentionnant les objectifs, la nature et la durée de l'action et les résultats de l'évaluation des acquis de la formation

MODALITÉS DE CONTRÔLE DE L'ASSIDUITÉ

Pour la formation en présentiel, pour chaque ½ journée le stagiaire se verra remettre la feuille de présence et devra la signer pour attester de son assiduité à la formation, et elle sera contresignée par le formateur à l'issue de chaque ½ journée.

ASSISTANCE TECHNIQUE ET PÉDAGOGIQUE

Le stagiaire a la possibilité d'adresser un mail ou d'appeler le formateur pendant la durée de la formation.

Si celui-ci n'est pas disponible immédiatement, il apportera une réponse sous 3 jours.

Coordonnées de contact : contact@ecole-de-trail.com /07 87 69 40 38

MODALITÉS ET DÉLAIS D'ACCÈS

Planning des dates de sessions disponible sur le site ecole-de-trail.com "Agenda de sessions". Possibilité d'utiliser des filtres de recherche pour sélectionner la formation désirée.

L'inscription peut avoir lieu jusqu'à 7 jours avant le démarrage de la formation, mais ce délai peut être rallongé en fonction du type de financement

ACCESSIBILITÉ

Les personnes atteintes de handicap souhaitant suivre cette formation sont invitées à nous contacter directement, afin d'étudier ensemble les possibilités d'adaptation pour suivre la formation.

La participation aux sessions pratiques sur le terrain durant la formation n'est pas obligatoire. Ces sessions peuvent être suivies en qualités d'observateur avec commentaires et explications détaillées par le/les formateurs sans que cela n'altère la qualité de la formation.

Référent handicap : William Seychelles

Mail : contact@ecole-de-trail.com

Tel : 07 87 69 40 38

CONTACT

Référent administratif et pédagogique : William SEYCHELLES

Pour toute demande de renseignement, envoyer un mail à : contact@ecole-de-trail.com

Ou appeler le : 0787694038

