

Programme Formation spécifique esa trailrunning et course de montagne

Swiss Athletics
Sport des adultes

Cours-no : SLV 716-23 et SLV 716a-23
Date : 25 – 27 août 2023 à Crans-Montana (VS)
Direction du cours : Roberto Rivola, Thomas Hürzeler, Simon Gremaud

Vendredi, 25 août 2023		Samedi, 26 août 2023		Dimanche, 27 août 2023	
Matin : Introduction		Matin : Concept méthodologique y.c. sécurité		Matin : Certificat de compétences Méthodologie	
		07.30	Déjeuner si inscrits/es	07.30	Déjeuner si inscrits/es
	Arrivée la veille au soir : Repas du soir et nuit la veille pour les inscrits/es	08.30	Énergie et endurance (T7) <ul style="list-style-type: none"> • Formes, bases et intensités d'entraînement pour progresser la capacité d'endurance • Approvisionnement en énergie • Alimentation avant la sollicitation et en chemin 	08.30	Certificat de compétences Méthodologie (P13) Leçons partielles de 10'-15' en 3 groupes (08.30 – 11.30) <ul style="list-style-type: none"> • Planifier et diriger une partie d'un Trailrun ou d'une course en montagne par les futurs moniteurs/trices • Gestion des situations imprévues
09.00	Début du cours (T1) dans la salle de séminaire Panorama (Hôtel Mont-Paisible) <ul style="list-style-type: none"> • Tour de présentation • Informations déroulement du cours • Informations esa et Swiss Athletics • Présentation « Fascination Trailrunning et course de montagne » 	10.00	Risques et mesures de sécurité en Trailrunning (T8) <ul style="list-style-type: none"> • Risques liés au terrain, aux conditions météorologiques et aux participants • Utilisation schéma 3x3 des activités Outdoor OFSPO, questions 3+1 de sécurité de bpa / esa et brochure „Facteur humain“ J+S / OFSPO • Référence aux leçons Planification d'itinéraire et Matériel 		
9.30	Offres sportives (T2) <ul style="list-style-type: none"> • Les participants/es présentent leur société, club de course, groupe de course et montrent le rapport avec le Trailrun et la course de montagne 	11.00	Planification d'itinéraire (T9) <ul style="list-style-type: none"> • Cartographie • Facteurs dont il faut tenir compte lors de la planification d'itinéraire • Planification d'itinéraires alternatifs • Utilisation de cartes physiques • Utilisation de cartes en ligne, d'outils numériques de planification et d'instruments de navigation 		
10.45	Matériel (T3) <ul style="list-style-type: none"> • Équipement de Trailrunning qu'est-ce qui existe et de quoi a-t-on besoin ? Qu'est-ce qui fait partie de l'équipement obligatoire ? 				

11.30	Technique de Running, équilibre, force et mobilité (T4) <ul style="list-style-type: none"> • Technique de Running sur le terrain • Équilibre, coordination, force et mobilité comme base et prévention des blessures 	11.45	Information Certificat de compétences (T11)		
12.30	Repas de midi	12.00	Repas de midi	12.30	Repas de midi
Après-midi : Concept de la motricité sportive		Après-midi : Concept andragogique		Après-midi : Certificat de compétences Théorie, Feedbacks et clôture du cours	
14.00	Équilibre, force et mobilité (P5) / Technique de Running sur le terrain (P6) <ul style="list-style-type: none"> • Exemples pratiques sur l'équilibre, la force et la mobilité • Courir par-dessus des obstacles sur le terrain (pierres, racine, inégalités du sol) • Courir en montée et en descente • Courir lentement vs. marcher vite • Utilisation de bâtons de Trailrunning 	13.00	Application sur la base d'un Trailrun ou d'une course en montagne (P10) <ul style="list-style-type: none"> • Inputs sur la technique et la sécurité • Consolider les compétences de moniteur/trice : chaque participant/e se charge de diriger une partie du parcours • Bloc thématique spécifique : Gestion de groupes de coureurs/euses hétérogènes, gestion de coureurs/euses fatigués 	13.45	Feedback sur le certificat de compétences Pratique (13.45 – 14.30) Certificat de compétences Théorie et discussion (T15; 14.45 – 15.15) Évaluation du cours (T16; 15h30 – 16h00)
			Les éléments de motricité sportive en Trailrunning et course de montagne : <ul style="list-style-type: none"> • Condition physique (notamment force, endurance et mobilité) • Compétences de coordination • Potentiel émotionnel • Compétence mentale-tactique 	16.00	Fin du cours 16h00
18.00	Possibilité de pratiquer du sport individuellement ou régénération	18.00	Possibilité de pratiquer du sport individuellement ou régénération		
19.30	Souper si inscrits/es	19.30	Souper si inscrits/es		
	Nuitée si inscrits/es		Nuitée si inscrits/es		

Date : Juillet 2023

Pratique (P) :

sur le terrain


Théorie (T) :


salle de séminaire Panorama Hôtel Mont-Paisible

Hébergement :

Hôtel Mont-Paisible, Crans-Montana

 Concept andragogique

 Concept de la motricité sportive

 Concept méthodologique



allianz+gesundheitsport.ch

