

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)
				16.00	Fin du cours 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 	17.00	Temps de préparation individuel (T12) (Remise planification d'itinéraire et de leçon jusqu'à 08.30 du lendemain)		
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

