



FICHE DESCRIPTIVE DE L'ACTION DE FORMATION

2.7 EXPERT EN COACHING EN COURSE À PIED

Intitulé de l'action de formation

2.7 Expert.e en coaching en course à pied

Prestation de formation à destination des professionnels traitant les coureurs et autres sportifs

Contexte

Ce cours a pour but d'apporter des outils pour le coaching de tout type de coureur : route, piste et Trail et ceci quel que soit les distances. Ce cours doit permettre aux kinésithérapeute, coach sportif et autre participant la prise en charge de la planification complète d'un sportif d'endurance quel que soit son niveau et ses objectifs.

Tous les axes inhérents à l'entraînement d'athlète d'endurance seront abordés :

Le renforcement spécifique du coureur

L'entraînement croisé

Les différentes méthodes pour développer les capacités physiologiques du demi fondeur à l'Ultra marathon

Les spécificités du Trail court à Ultra

Les bases de la nutrition sportive

Ce cours a pour vocation d'aborder tous les aspects de l'entraînement et d'apporter les outils nécessaires à chaque participant.

Ce cours alliera la science et l'expertise de terrain.

Le cours alternera entre théorie et mise en pratique sur le terrain afin de permettre une meilleure compréhension des notions théorique.

Objectif professionnel

Prendre en charge la préparation et la programmation du coureur. qu'il pratique la course sur route, la piste ou le Trail.

Objectif opérationnels et évaluables de développement des compétences

A l'issue de l'action de la formation, le stagiaire sera capable de :

- Distinguer la place du renforcement en course à pied
- Déterminer les outils et exercices de renforcement spécifique à la course à pied
- identifier et structurer l'entraînement croisé
- Déterminer les sports croisés
- Identifier et analyser les paramètres nécessaires de la performance l'entraînement de la course sur piste
- Déterminer les paramètres de la performance en Trail
- Gérer la mise en place de séance de Trail



- Identifier les différences entre Trail et Ultra Trail
- Déterminer les différences entre Trail et Ultra Trail
- Structurer la programmation d'un Ultra Trail
- Structurer la planification d'un athlète d'endurance
- Développer sa capacité à établir un macrocycle

Public visé

Cette formation s'adresse à des professionnels de la santé et aux professionnels du sport traitant/travaillant avec des coureurs ou autres sportifs

- Libéraux
- Salariés
- coaches

Prérequis

Les apprenants doivent avoir effectué les cours 1.0 et 1.7

Modalités et délais d'accès

En amont de la contractualisation, le professionnel de santé a accès via le site internet de La Clinique Du Coureur www.lacliniqueducoureur.com à différentes informations :

- la fiche descriptive de l'action de formation précisant notamment les objectifs et le contenu, les modalités d'évaluation et de sanction,
- le tarif,
- les dates, horaires et lieux de formation,
- les profils des formateurs,
- le règlement intérieur applicable.

Chaque stagiaire doit créer un profil sur le site internet de La Clinique Du Coureur (www.lacliniqueducoureur.com) puis s'inscrire en ligne (obligatoire). Il a ensuite accès aux ressources documentaires avant et après la formation.

Durée de la formation/calendrier et lieu de formation

La formation se déroule sur 6 jours soit 42h de formation.

Une convocation est envoyée aux participants 15 jours avant le début de la formation et un rappel 2 jours avant la formation.

Modalités de déroulement (pédagogie), suivi et action

Les modalités, méthodes et outils sont déterminés dans le but de favoriser l'implication du stagiaire

Modalités pédagogiques	Formation en présentiel. Le suivi de l'exécution de l'action de formation se fera au moyen de feuilles d'émargement par ½ journées co-signées par les stagiaires, les formateurs et le responsable de
-------------------------------	---

SAS RUNNING EDUCATION 107-109 avenue de la Venise Verte – 79000 NIORT – 07.88.43.13.76 Mail : france@lacliniqueducoureur.com - Site Web : www.lacliniqueducoureur.com Organisme de formation enregistré sous le 75790119979 auprès du préfet de région de la Nouvelle Aquitaine (cet enregistrement ne vaut pas agrément l'Etat) et identifié au répertoire Datadok sous le n°0049976. Certifié Qualiopi. SAS au capital de 5000€ - SIRET : 830 256 707 00027 – APE 8559A – N°TVA Intracommunautaire FR 59830256707



	Running Education
Méthodes pédagogiques	Apport théoriques illustrés par des exemples, échanges, exercices, expérimentations.
Moyens et/ ou outils pédagogiques	Salle adaptée à la formation (vidéoprojecteur, écran, tableau...), notes de cours remises aux stagiaires avant la formation via leur profil (sur le site internet de La Clinique Du Coureur) les ressources documentaires supplémentaires disponibles également via leur profil après la formation. Prévoir une tenue de sport adaptée pour les sessions d'exercices pratiques.
Intervenants	3 intervenants : 3 coach sportif confirmés dans le domaine du coaching. 3 Experts et 3 athlètes Elite
Sanction de la formation	Certificat de réalisation

Contenu

INTRODUCTION : Présentation du formateur, des objectifs et du déroulé de la formation

Questionnaire d'évaluation en amont de la formation

Jour 1)

- **Le Renforcement en course à pied ses spécificité et ses contraintes**
- **Pratique des différents outils (pratique)**

jour 2)

- Intégrer les sports croisés dans l'entraînement**
- Planifier les sports croisés**
- séance d'un entraînement croisé (pratique)**

Jour 3)

- Course sur Route : spécificités**
- Analyse de la performance en course sur route**
- Test de Vameval (pratique)**

SAS RUNNING EDUCATION 107-109 avenue de la Venise Verte – 79000 NIORT – 07.88.43.13.76 Mail : france@lacliniqueducoureur.com - Site Web : www.lacliniqueducoureur.com Organisme de formation enregistré sous le 75790119979 auprès du préfet de région de la Nouvelle Aquitaine (cet enregistrement ne vaut pas agrément l'Etat) et identifié au répertoire Datadok sous le n°0049976. Certifié Qualiopi. SAS au capital de 5000€ - SIRET : 830 256 707 00027 – APE 8559A – N°TVA Intracommunautaire FR 59830256707



Jour 4)

- Identifier les paramètres de la perf en Trail
- Mise en place de séance Trail sur le terrain (pratique)

Jour 5)

- Trail vs Ultra trail : les principales différences
- Programmation d'un Ultra Trail

Jour 6)

- Mise en place de la planification d'un athlète d'endurance
- Création d'un macrocycle

Modalités d'évaluation

Questionnaire d'évaluation des acquis en amont de la formation.
Evaluation formatives tout au long de l'action de formation
Questionnaire de sortie après la formation
Recueil des appréciations du stagiaire en fin de formation via leur profil (sondage obligatoire pour accéder aux ressources d'après-cours)

Prix de la formation

1600 € net de taxes. (Article 293 B du Code général des Impôts)

Indicateurs de résultats au 20/09/2022

Niveau d'accomplissement : 29 Stagiaires accueillis

Niveau de performance : 67 % des répondants sont très satisfaits de la formation.

Accessibilité aux personnes en situation de handicap

Conformément à la réglementation (Loi du 11 février 2005, pour l'égalité des droits et des chances, la participation et la citoyenneté des personnes handicapées / Articles D.5211-1 et suivants du code du travail) SAS Running Education peut proposer des aménagements (technique, organisationnel et/ou pédagogique) pour répondre aux besoins particuliers des personnes en situation de handicap. Le cas



échéant, l'organisme de formation mobilise des compétences externes (centre de Ressources Formation Handicap Nouvelle-Aquitaine...) et les dispositifs ad-hoc (Accea, Epatech...) pour la recherche de solutions permettant l'accès aux formations.

Contact pédagogique, administratif et handicap

Pour toute information : Elodie Rousseau, france@lacliniqueducoureur.com, 07.88.43.13.76