



CONCEVOIR ET ENCADRER UN PARCOURS SANTE URBAIN (Macadamtraining®)

🔗 Public : Tous professionnels diplômés d'Etat accompagnants des publics de tous âges

🔗 Pré-requis : posséder un diplôme d'Etat de sport (licence STAPS – Deust métier de la forme – DEJEPS ….) ou un Diplôme d'Etat de Masseur kinésithérapeute

🔗 Participants : 12 personnes maximum

🔗 Dates et Durée : 4 modules sur 2 jours (21 et 22 mars 2020)

Formation professionnelle

① Présentation de l'association ADAL

Nom : Association A la Découverte de l'Age Libre

Président : M. Jean-Paul DEREMBLE

Adresse : 5 impasse du 49 rue du Faubourg Saint Martin – 75 010 PARIS

N° de tél : 01 42 40 45 10

e-mail : adal@adal.fr

Site : www.adal.fr

Date de Création : 1992

N° de déclaration d'activités : 11 75 42 65 675

Titre de la formation : **Concevoir et Encadrer un parcours santé urbain (4 modules sur 2 jours)**

② Description de la formation

Concevoir, encadrer et animer un parcours santé urbain est un métier de coaching qui s'apprend. Cette formation met le stagiaire en position d'apprenant en alternant des sessions théoriques et pratiques. Elle permet de concevoir et d'encadrer « un parcours santé urbain » en groupe ou individuellement dans un objectif de santé et de bien-être.

Il s'agit de parcours d'exercices pour tous, composés d'exercices identiques déclinés selon 3 niveaux différents de difficultés, se déroulant en extérieur et en utilisant le mobilier urbain.

Ces parcours sollicitent toutes les fonctions de l'organisme et les groupes musculaires en alternant des phases d'efforts adaptés et de récupérations actives.

Les ateliers s'enchaînent en courant ou en marchant sur un parcours d'environ 1km.

③ Objectifs

- CONCEVOIR, ENCADRER, RÉGULER « un parcours santé » en groupe ou individuellement dans un objectif de santé et de bien-être.
- S'ADAPTER et S'AJUSTER : Veiller au maintien des conditions de sécurité en appliquant des techniques adaptées de placements, maîtriser l'environnement extérieur en s'adaptant aux aléas rencontrés.

④ Contenu

Premier jour

MODULE 1 : Apports théoriques - les bases du concept Macadamtraining®

1^{ère} INTERVENTION Théorique : (2 heures)

- Présentation de la formation et présentation des objectifs.
- Tour de table et expression des attentes individuelles.
- Identification des publics visés
- Les principes théoriques du concept
- Analyse des motifs d'agir en relation avec les différents publics

MODULE 2 : Apports pratiques - les bases du concept Macadamtraining®

2^{ème} INTERVENTION Pratique : (1 heure)

- Expérimenter 10 ateliers sollicitant les fonctions de l'organisme et les groupes musculaires dans un travail d'alternance d'effort et de contre effort.
Exploration de 3 niveaux de difficultés d'exercices par groupe musculaire sollicité

MODULE 3 : Concevoir et intégrer un contenu différencié et adapté à différents publics

3^{ème} INTERVENTION Théorique : (4 heures)

- Connaissances de 25 exercices déclinés en 3 niveaux de difficulté
- Savoir identifier et adapter les variables des exercices pour simplifier ou complexifier la difficulté selon 3 niveaux de pratique.
- TD : Analyse de la détermination de la charge de travail ou de l'intensité des exercices
- Méthodologie pour concevoir un parcours
- Principes d'une programmation annuelle des parcours santé

Deuxième jour

MODULE 3 : Réaliser et encadrer un parcours santé urbain

4^{ème} INTERVENTION Pratique : (3 heures)

- Savoir repérer et utiliser avec pertinence et originalité l'environnement et le mobilier urbain de la ville (bancs, murets, rambardes, escaliers ...) pour proposer une pratique « sur mesure »
- Savoir animer un groupe de niveaux différents et réguler la pratique de chacun. Chaque stagiaire endosse à tour de rôle la fonction d'encadrant et de pratiquant.

MODULE 4 : Analyse pédagogique et régulation des pratiques

5^{ème} INTERVENTION Théorique : (4 heures)

- Retour sur la prestation des ateliers du matin (analyse vidéo)
- Partages d'expériences : identifier ses manques et ses besoins dans l'animation
- Connaissances pour analyser et réguler la pratique
- Rappel sur des connaissances en musculation et physiologie de l'effort

⑤ Méthodes pédagogiques

- Apports de contenus théoriques sur le renforcement musculaire et la physiologie de l'effort
- Interaction favorisant l'expression, le partage, l'écoute, et la gestion de ses émotions face à un public d'adultes
- Des ateliers de mises en pratique pour concevoir voire pour inventer d'autres exercices physiques adaptées aux ressources des pratiquants.
- L'expérimentation de l'animation d'un parcours pour un groupe d'au moins 4 à 6 personnes
- Ressources multi-média (support vidéo et image)

⑥ Expériences et qualification des formateurs

Enseignante d'éducation physique et sportive au STAPS de l'université Paris Est Créteil, elle a consacré une partie de sa vie à l'athlétisme en tant qu'athlète et entraîneur de haut niveau en Heptathlon.

Son défi est de réinvestir cette expérience pour une activité physique d'entretien destinée à tous. Consciente que la préparation physique a longtemps été réservée aux champions, elle a créé Macadamtraining®, un concept innovant de sport santé pour tous, facile à mettre en œuvre et dans des lieux accessibles à tous. Loin des exigences ultras compétitives du haut niveau, elle dispense aujourd'hui une formation à l'Université intitulée « Parcours santé urbain » dans le cadre de la licence professionnelle Santé, Vieillesse, Activités Physiques Adaptées. Elle développe aussi cette formation à titre privée. Elle est à l'origine d'un ouvrage « mon cahier Macadamtraining® » chez Ed.Solar destinés aux grands publics.

⑦ Evaluation

Un questionnaire d'évaluation corrigé en direct, remis à l'issue du deuxième module, permet de mesurer le degré de compréhension et d'assimilation des connaissances des participants en cours de formation.

L'évaluation pratique en début de deuxième journée a pour objectif de s'assurer de l'intégration des bases théoriques et pratiques des stagiaires.

⑧ Dates et coût de la formation

Dates

A Créteil le 21 mars et au Parc Floral de Paris le 22 mars 2020 (Formateurs : Hélène Bossé et Marc Viard)

Tarifs :

Formation professionnelle : 570€ (organisme référencé au DATADOCK)

Auto-financement : 370€

Etudiant ou demandeur d'emploi : 270€

Les repas du midi, l'hébergement et les transports sont à la charge du stagiaire

Pour des raisons de réservation de salle, un acompte de 20% est demandé à l'inscription et ne pourra pas être restitué en cas de désistement.

FICHE D'INSCRIPTION

Pour les formations individuelles en inter-établissements

Fiche d'inscription à retourner,
avec le chèque d'acompte à :

Association ADAL
5 impasse du 49 rue du Faubourg Saint Martin
75010 PARIS
Tel : 01 42 40 45 10
E-mail : adal@adal.fr ou christine.cardin@adal.fr

N° de SIRET : 41775437100058

N° de déclaration d'activités : 11754265675

INTITULE DE LA FORMATION : Concevoir et Encadrer un parcours santé urbain

A Créteil, les samedi 21 et dimanche 22 mars 2020

COORDONNEES DU PARTICIPANT :

Mme M.

NOM : Prénom :

Adresse :

Tel : E-mail :

Profession :

Merci de cocher

Inscription dans le cadre de la formation professionnelle (Acompte 114€)

Inscription dans le cadre d'un auto-financement (Acompte 74€)

Inscription en tant qu'étudiant ou demandeur d'emploi – Joindre la copie de la carte d'étudiant ou l'attestation Pôle Emploi (Acompte 54€)

Si formation professionnelle, merci de renseigner la partie suivante :

ETABLISSEMENT EMPLOYEUR :

Nom de la structure :

Adresse :

Nom du contact : Mme M.

Tel : E-mail :

Règlement de l'acompte de 20% du montant global à joindre à l'inscription. Le solde sera à remettre, par chèque à l'ordre de l'association ADAL le premier jour de la formation

Date et signature du participant

Date et signature du Responsable (cachet de l'établissement)