

UF3 : Concevoir et mettre en œuvre en sécurité pour tout public des programmes d'adaptation à l'effort et d'entraînement à la randonnée pédestre et aux activités assimilées, en moyenne montagne

Prérequis

Peuvent accéder à l'Unité de formation Concevoir et mettre en œuvre en sécurité pour tout public des programmes d'adaptation à l'effort et d'entraînement à la randonnée pédestre et aux activités assimilées, en moyenne montagne, les candidats répondant aux conditions suivantes

- Avoir validé les exigences préalables à la mise en situation professionnelle,
- Etre titulaire d'un livret de formation en cours de validé

Public visé : tout public

Référentiel d'activité :

Evaluation des caractéristiques techniques et physiologiques du public propre à la progression en moyenne montagne

Conception de programmes d'amélioration techniques et physiologiques adaptées à la progression en moyenne montagne

Mise en œuvre de programmes de préparation technique et physiologique à la progression en moyenne montagne

Adaptation de programmes de préparation technique et physiologique à la progression en moyenne montagne en prenant en compte les caractéristiques de tous types de publics

Programme de la formation (40 heures) :

Identifier le potentiel physique et technique des pratiquants

Construire des cycles d'interventions techniques et physiologiques propres à la progression en moyenne montagne

Evaluer un programme d'entraînement à la randonnée pédestre et d'adaptation à l'effort

Proposer des adaptations du programme en fonction des bilans intermédiaires

Proposer un cycle de préparation technique et physiologique à la progression en milieu montagnard en prenant en compte les caractéristiques de tous types de publics et de leurs capacités à s'améliorer

Modalité d'évaluation :

Le candidat est évalué lors d'une présentation orale à deux évaluateurs sur la base d'un support réalisé par le stagiaire et axé sur la conception et l'évaluation d'un programme de préparation technique et physique en randonnée pédestre adapté aux caractéristiques d'un public.

Cette épreuve est validée par la commission d'évaluation désignée et présidée par le directeur général de l'Ecole nationale des sports de montagne, site du Centre national de ski nordique et de moyenne montagne.