

# PROGRAMME DE FORMATION

## COACH EN TRAIL

2 MODULES DE 4 JOURS



### SOMMAIRE

- Structure de la formation
- Objectifs et parcours
- Conditions d'admission et inscription
- Tarifs, assurance et CGV
- Infos pratiques
- Contact

#### ANNIVIERS FORMATION École de St-Jean

Cette formation innovante est destinée tant aux athlètes qui souhaitent progresser ou passer à l'ultra trail en acquérant toutes les connaissances nécessaires pour performer et en bénéficiant des conseils de nos formateurs élités de ce sport ; tant aux traileurs confirmés qui souhaitent coacher et accompagner des groupes lors de stages de trail.

Pour garantir la qualité de la formation, tous nos formateurs sont des professionnels du trail expérimentés, entre autres. La pédagogie est notre point fort et vous permet d'apprendre facilement : la théorie en classe ou à distance, puis tous les jours sur le terrain. L'originalité de cette formation est l'itinérance dans le Val d'Anniviers. A chaque module, vous changez de lieu.

### COURS

### OBJECTIFS

## PROGRAMME DE LA FORMATION

### Présentation, objectifs, parcours

#### Public

Toute personne souhaitant exercer en tant que Coach en trail ou aimant la nature et le sport, souhaitant développer des compétences approfondies en trail.

Prérequis : bonne condition physique et pratique du trail.

#### Structure de la formation

Cette formation est organisée selon un principe modulaire de 2 modules de 4 jours et articulé autour de 4 domaines :

Organiser un parcours de trail

- Le corps et l'alimentation
- Le mental et l'endurance
- Préparer et organiser un trail
- coacher un groupe

Elle se déroule sur un total de 8 jours (2 modules de 4 jours) avec théorie et pratique dans le Val d'Anniviers, en partie sur le trail Sierre Zinal et coaching personnalisé. Il est possible de s'inscrire à un seul module.

#### Recommandation

Nous vous suggérons de mettre en pratique les acquis régulièrement.

#### Buts

A la fin de cette formation, vous serez capable de :

- Coacher une équipe en Trail
- Organiser des Trails ou des stages de Trail
- Prendre soin du corps (physique et mental)
- Prévenir et gérer une situation d'accident

#### Modules

**Cette formation modulaire peut être suivie selon vos désirs. Vous pouvez vous inscrire uniquement au module qui vous intéresse.**

#### Module 1 – Parcours et préparation physique

**Durée** : 4 jours

**Horaires** : 8h30-12h30 / 13h30-17h30 (Des ateliers peuvent être prévus en soirée)

#### Objectifs du module :

- Construire un parcours trail
- Gérer le corps et le mental
- Coacher les traileurs

**Contenu :**

Lire une carte et reconnaître un parcours, comprendre le bulletin météo, préparer son matériel en fonction de l'itinéraire et des conditions. Le corps et l'alimentation, courir le jour et la nuit, définir les bases de la nutrition avant, pendant et après l'effort, gérer son corps, gestion du sommeil, des blessures, de la fatigue et des automédications, prévention des accidents. Le groupe et l'accompagnement. Gestion de groupes et conflits.

**Module 2 - Préparation mentale et mise en pratique**

**Durée :** 4 jours

**Horaires :** 8h30-12h30 / 13h30-17h30 (Des ateliers peuvent être prévus en soirée)

**Objectifs du module :**

- Pratiquer l'école de trail running (techniques de course)
- Organiser des stages de trail ou des trails
- Connaître le business du trail, du coaching sportif et réseaux
- Prévenir les accidents et gérer une situation d'accident
- Mise en pratique et retours d'expériences

**Contenu :**

Apprendre à courir en montagne et transmettre les connaissances, techniques de course et spécificités de l'environnement, paramètres de sécurité, saisons, prévention et gestion des accidents. Mise en pratique sur le terrain et bilan des compétences. Le mental et l'endurance, booster son mental, gestion des angoisses et du stress, progresser dans l'endurance, récupération, méditation, visualisation positive.

**Supports de cours**

Dans une démarche environnementale, l'école soutient la pratique paperless. Les supports de cours seront téléchargeables sur la plateforme de formation.

**Certificat Anniviers Formation**

Une exigence de 80% de présence et la réussite d'un trail organisé sur le terrain, évalué et validé par nos experts.

Inscription à l'examen : 900 CHF

**INFOS PRATIQUES, CONDITIONS D'ADMISSION****Conditions d'admission**

Avoir 20 ans révolu.

Les documents suivants doivent être envoyés par mail au secrétariat :

- Certificat médical
- Mail décrivant votre expérience et motivation

Les candidats seront informés par mail de la suite donnée à leur candidature.

**Prix de la formation**

Le prix de la formation s'élève à 2'950-CHF, examen en sus 900-CHF. Possibilité de régler en mensualités sur 6 mois.

Le repas de midi ou le pique-nique en présentiel est pris en charge par AnniviersFormation. Ils sont préparés selon les conseils en nutrition enseignés pendant le cours.

À noter que les nuitées et repas ne sont pas compris dans le prix (repas du soir et pdj). Des tarifs préférentiels sont proposés pour les hébergements. Nous pouvons vous indiquer des lieux d'hébergement sur demande.

### **Conditions annulation**

En cas de nombre insuffisant d'inscriptions, « Anniviers Formation » se réserve le droit d'annuler ou de reporter le module.

En cas de désistement moins de 30 jours avant le début de la formation ou en cours de formation, 50% du montant de la formation non effectuée reste dû. Tout désistement doit être annoncé par écrit au secrétariat.

Nos conditions générales de vente font foi. Vous pouvez les consulter sur notre site internet.

### **Renseignements et conseils**

Secrétariat

Tél : +41 79 522 27 33

Mail : [secretariat@anniviersformation.ch](mailto:secretariat@anniviersformation.ch)

Site internet : <https://www.anniviersformation.ch>