

Striding® Education



ASD International Striding® Academy

Technically, practically and holistically educating group fitness professionals
to become skilled and Successful Striding® Instructors

LA MISSION STRIDING®

La Certification Striding®, comme tous les cours de formation du monde, est en perpétuelle évolution. Pour maintenir un niveau élevé de technique durant les cours, il est important pour les instructeurs de se tenir continuellement informés et d'être en règle avec la licence annuelle.

Toutes ces implications permettront de maintenir et d'augmenter le nombre de passionnés dans notre discipline afin de la sponsoriser et de la promouvoir à travers le monde. Entretenir son niveau de formation est une stimulation importante pour chaque instructeur qui désire rester sur le bon « tempo ».

OBJECTIFS DE L'ACADÉMIE INTERNATIONALE DE STRIDING®

- Donner à nos instructeurs tous les moyens techniques essentiels pour exceller dans leur domaine et en tant qu'ambassadeur de la discipline.
- Instruire les instructeurs sur l'importance du professionnalisme afin de fournir un service de qualité intransigeante.
- Générer une ambiance informelle, amusante et détendue afin de promouvoir les valeurs de la formation continue.
- Informer ces instructeurs des dernières mises à jour techniques.
- Amener la discipline au plus haut niveau de qualité possible, en faisant en sorte que les instructeurs enseignent un programme sûr et efficace sur leur lieu de travail, tout en se comportant avec intégrité et honneur.
- Être à l'écoute de nos adhérents.

L'ÉDUCATION STRIDING®

Actuellement, STRIDING® propose des certifications en cinq langues : italien, anglais, français, espagnol et allemand.

Pour être certifié Striding, il faut obtenir avec succès le cours d'introduction (sur une journée unique / 8h de cours) et le cours de certification (2 jours /16 h de cours).

Ensuite, pour maintenir la validité de la certification, il faut comptabiliser 8 STRIDING® STAGE POINTS (8 points de stage) en 24 mois et être en règle avec la licence fédérale.

Il est conseillé aux instructeurs certifiés d'effectuer au moins 100 h de pratique auprès de leurs collègues (ayant minimum un niveau de STAGE 3) avant d'entreprendre les niveaux de formation supérieure.

COURS DE CERTIFICATION (9 points de stage)

C'est la formation qui donne accès à l'enseignement.

Articulée sur 3 jours, elle fournit aux professionnels du fitness toutes les notions nécessaires pour débiter en tant qu'enseignant de STRIDING®.

Outre les notions de valeur et de philosophie qui sont à la base du STRIDING®, tous les arguments principaux seront traités : de la musique au Treadmill et aux techniques de base, en insistant particulièrement sur les techniques avancées de déambulation, la coordination des membres supérieurs, les différentes cadences et techniques de marche, la bonne utilisation des systèmes de « training zone » présents dans le programme STRIDING®, ainsi que des notions d'anatomie et de physiologie. Il est conseillé d'avoir effectué au moins 100 h de pratique avant de s'inscrire aux cours de Certification.

STRIDING® PASSEPORT

Tout comme votre passeport, qui vous permet d'entrer dans les pays du monde entier, le passeport STRIDING® (STRIDING® PASSEPORT) vous donne accès aux Striding® Ongoing Education Workshops (SOEW- formation continue), aux Master Class et aux événements officiels.

L'utilité du STRIDING® PASSEPORT est d'enregistrer les cours auxquels vous participez afin de les faire coïncider avec vos STAGE POINTS dans le STRIDING® SYSTÈME.

À la fin de chaque SOEW, Master Class ou événement (seulement ceux classés « Académie officielle »), vous devez présenter votre passeport à un Striding® Educator ou à un Master Instructor afin qu'il vous le valide.

Les instructeurs souhaitant maintenir la validité de leur certification doivent gagner un minimum de 8 Stage points en 24 mois. Toutefois, les instructeurs qui aspirent à une plus grande responsabilité dans la pratique et l'instruction du STRIDING® devront participer aux cours spécifiques qui préparent à l'examen de passage (Striding® Transition Exam) pour accéder à la phase suivante.

Par conséquent, votre passeport est un outil de grande utilité pour se projeter dans le calendrier de formation du Striding® System. Seuls les instructeurs qui ont commencé le programme de formation STRIDING® ont le droit de posséder un STRIDING® PASSEPORT.

STAGE TRANSITION EXAMS

Les Striding® Transition Exams (STE) sont les examens qui permettent à un instructeur STRIDING® de passer au niveau supérieur.

Ces examens sont programmés périodiquement et peuvent être réservés en prenant contact avec l'Académie et en payant la taxe d'enregistrement. Les instructeurs devront s'assurer de remplir les conditions nécessaires avant de réserver une place pour la session d'examen.

Les conditions requises sont énoncées dans la partie postérieure du STRIDING® PASSEPORT.

S.O.E.W. COURS INSTITUTIONNELS

COURS INTERVAL (6 STAGE POINTS)

Cours très important où la théorie est associée à la pratique ; il complète le Programme de Certification. On y enseigne la construction de tous les profils caractérisés par une alternance programmée de niveaux d'effort et de phases de récupération active, ainsi que leur insertion dans le programme de travail.

Conditions requises : Cours de Certification

COURS SUR LA THÉORIE ET LA MÉTHODOLOGIE DE L'ENTRAÎNEMENT (6 STAGE POINTS)

La planification des séances d'entraînement et la programmation des charges de travail et des phases de récupération sont fondamentales dans la préparation d'un athlète ou d'une équipe.

L'objectif de ce cours est d'amener les notions de gradation, de progression et d'individualisation de l'entraînement à travers une leçon de STRIDING® et d'enseigner l'utilisation des différents systèmes de « heart rate training » dans les différents cycles d'entraînement.

Conditions requises : Cours de Certification, Interval, Heart Rate.

COURS FUSION (6 STAGE POINTS)

Ce cours, riche en contenu pratique, permet d'offrir à l'instructeur expert toute une série de combinaisons afin de varier les parcours et les profils selon leur valeur physique. On apprendra à fusionner entre elles les leçons et les différentes techniques, en apportant ainsi une nouvelle touche d'originalité à notre façon de marcher.

Conditions requises : Cours de Certification, Interval, Heart Rate, TDM, Anatomie et physiologie.

COURS HEART RATE (4 STAGE POINTS)

Ce cours a pour objectif de permettre à l'instructeur de mener une leçon de façon plus professionnelle, par le biais de la réalisation d'un profil d'entraînement basé sur le contrôle de la fréquence cardiaque aux bonnes intensités de travail et en utilisant un cardiofréquencemètre.

Conditions requises : Cours de Certification

COURS D'ANATOMIE ET DE PHYSIOLOGIE (4 STAGE POINTS)

Cours théorique d'approfondissement de la morphologie et du fonctionnement du corps humain, les bases essentielles à l'élaboration d'un entraînement sportif.

Conditions requises : Cours de Certification, Interval, Heart Rate

COURS D'INSPIRATIONAL DIRECTION (4 STAGE POINTS)

La capacité à se concentrer, la recherche de la motivation, la connaissance de ses propres limites sont les conditions requises fondamentales dans la vie d'un athlète afin d'atteindre un résultat sportif.

En utilisant différentes techniques de communication, ce cours a pour objectif de permettre à l'enseignant de transmettre à ces élèves l'expérience perçue et vécue, en les guidant à travers un voyage mental afin d'atteindre de meilleures performances.

Conditions requises : Cours de Certification, Interval, Heart Rate, TDM, Anatomie et Physiologie.

S.O.E.W. COURS SPÉCIFIQUES

STRIDING® ET MUSIQUE (6 Stage Points)

Rendre un profil musical parfait, en utilisant différents mix et bpm, représente un paramètre fondamental dans l'identification du professionnalisme d'un instructeur.

Cette formation se concentre sur l'apprentissage de l'utilisation du logiciel informatique permettant l'élaboration de ces musiques.

STRIDING® FIRST AID (6 Stage Points)

Savoir comment réagir face à un malaise ou à un accident et quand apporter les premiers soins représentent un complément important dans le bagage professionnel d'un enseignant de Striding.

Ce cours vous permet d'obtenir une attestation de premier secours.

MATURE AGE STRIDING® (4 Stage Points)

Le Striding® est une activité sportive qui peut être pratiquée à tout âge. Ce cours étudie les problématiques liées à l'âge et fournit la méthodologie nécessaire à l'élaboration d'une leçon plus adaptée.

S.O.E.W. WORKSHOP 2/3 HEURES

STRIDING® CIRCUIT TRAINING (2 Stage Points)

Ce programme innovant permet à l'instructeur Striding® de promouvoir l'entraînement aérobic qui dérive des exercices de déambulation combinés au renforcement des différents groupes musculaires. Les élèves peuvent ainsi obtenir d'excellents résultats sur la tonification et la perte de poids.

THÉORIE ET TECHNIQUE DE COMMUNICATION (2 Stage Points)

La conscience que chaque vision personnelle de la réalité est un point de vue, et non la réalité elle-même, est fondamentale afin de comprendre que la diversité entre les individus est un élément de grande valeur.

Chaque individu a sa façon d'interpréter un même message. En se basant sur ces éléments, ce workshop fournit aux instructeurs de Striding® les instruments nécessaires pour communiquer de façon stimulante et efficace avec un maximum de participants.

COURS DE MANUTENTION DU TREADMILL (2 Stage Points)

Le succès d'une leçon de Striding® passe aussi par une parfaite efficacité du moyen mécanique sur lequel on marche. Ce Workshop dévoile toutes les procédures de manutention ordinaire et spécifique du treadmill.

STRIDING® & PERSONNAL TRAINING (2 Stage Points)

Ce Workshop représente un complément précieux pour tous les enseignants qui entreprennent l'entraînement personnel ou la préparation spécifique sur un groupe réduit d'athlètes.

REVENIR SUR CES PAS (2 Stage Points)

Ce Workshop s'adresse aux instructeurs qui sont restés hors du circuit striding depuis un certain temps. C'est une remise à niveau sur les contenus théoriques et pratiques du système.

EAT RIGHT STRIDE RIGHT (2 Stage Points)

La performance sportive passe aussi par une bonne alimentation. Ce cours fournit des conseils nutritionnels essentiels sur l'adaptation de l'alimentation aux demandes provenant des différentes spécialités pratiquées, avec une attention particulière aux besoins énergétiques de la phase aérobic.

	Stage Points	Parcours de Formation	Responsable des opérations
C.S.I	9	Cours de Certification	Enseignant certifié Leçons dans un centre fitness
FIRST STAGE	12	Cours Heart rate Cours Interval+ 2 S.P.	Enseignant certifié Leçons dans un centre fitness
SECOND STAGE	12	Cours T.M.A Anatomie et Physiologie +2S.P.	Enseignant certifié Leçons dans un centre fitness Secunder sur un événement
THIRD STAGE	12	Cours Fusion Inspirational Direction +2 S.P.	Enseignant de niveau maximum Secunder sur un événement national
REGIONAL PRESENTER	Invitation de l'Académie	Parcours de formation complet	Salons du fitness, manifestations et événements régionaux
NATIONAL CREW	Invitation de l'Académie	Parcours de formation complet	Salons du fitness, manifestations et événements nationaux 1 ^e journée de certification
MASTER INSTRUCTOR	Invitation de l'Académie		Tous les cours, évaluations des enseignants, master class, événements nationaux et internationaux
STRIDING EDUCATOR	Invitation de l'Académie		Cours spécifiques

NB: *les points nécessaires pour le passage de niveau, en plus de ceux acquis grâce aux cours obligatoires, peuvent être cumulés en participant aux workshops de 2/3 heures ou aux Masterclass officielles.*