

Stage de Perfectionnement en Pédagogie en Marche Nordique



Région Provence Alpes Côte d'Azur
Samedi 7 octobre et
Dimanche 8 octobre 2023
À GARDANNE

Formulaire d'inscription (Limité à 2 places par club)

Comité départemental F.S.G.T.Club :

Nom – Prénom :

N° de licence F.S.G.T.

Date de naissance

Adresse postale

Code postalVille

Téléphone portable :

Email:

Prérequis : -Licence FSGT pour la saison 2023-2024
- Etre inscrit sur BFA Marche Nordique en cours ou avoir obtenu le BFA MN
(joindre copie des documents)

Vous êtes :

Animateur-trice de l'activité sportive : Marche nordique, depuis :

Nature et durée des activités menées dans votre association dans l'activité sportive

.....

CONTACTS : Cathy STELLA 06 03 87 21 54 – cathy@paca.fsgt.org
Gérard SERES 06 19 14 49 31 – gerard.seres@hotmail.fr

MONTANT DE LA FORMATION : 2 journées : 50€. (repas compris du midi)

INSCRIPTION : à remplir et à retourner **avant le 8 septembre 2023** à l'adresse :
Ligue FSGT Sud Provence Alpes Côte d'Azur 8 rue de la République 13001 Marseille
Accompagné du **chèque** à libeller à : « Ligue FSGT »

8 rue de la République - 13001 Marseille

Tél : 06 03 87 21 54 - Internet : <https://www.fsgt-liguesud.org/> - Courriel : contact@paca.fsgt.org

Association loi 1901 RNA W133093710 - Agréments : JEP 13-07-101 / Sport SAG 16211 / Formation 93.13.15494.13 - SIRET 445 395 304 00022

PROGRAMME DE FORMATION

Stage de Perfectionnement en Pédagogie en Marche Nordique réalisée par Béatrice RANCHON

SAMEDI :

9H-9H30 ACCUEIL PRESENTATION

9H30 - 10H APPROCHE DES CONNAISSANCES THEORIQUES DES PARTICIPANTS

10H-12H EXERCICES ECHAUFFEMENT : ANALYSE VIDEO TECHNIQUE INITIALE DES PARTICIPANTS

12H-13H : Pause repas

13H-15H EXTERIEUR : ENSEIGNEMENT DE LA TECHNIQUE LA LIGNE DE MAIN

15H-16H MARCHE ET ATELIER D'APPROFONDISSEMENT EN FONCTION DES POINTS D'AMELIORATION

16H -16H30 VIDEO NOUVELLE TECHNIQUE

16H30-17H BILAN JOURNEE

DIMANCHE :

9H -9H30 QUESTIONS /REPNSES REACTIVATION CONNAISSANCES LIGNE DE MAIN

9H30 - 10H30 THEORIE SUR LES CORPS DES SEANCE/ CYCLE / NOTION DE CHALLENGE

10H30 - 12H30 : EXTERIEUR : EXERCICES ECHAUFFEMENT

- BOITE A OUTILS EXERCICES CORPS DE SEANCE CARDIO, EXERCICES PREHENSION

12H30-13H30 : Pause repas

13H30 - 16H30 : EXTERIEUR :

- BOITE A OUTILS EXERCICES EQUILIBRIOCEPTION/ PLASTICITE CEREBRALE, RENFORCEMENT MUSCULAIRE

16H30 - 17H BILAN FIN DE STAGE

8 rue de la République - 13001 Marseille

Tél : 06 03 87 21 54 - Internet : <https://www.fsgt-liguesud.org/> - Courriel : contact@paca.fsgt.org

Association loi 1901 RNA W133093710 - Agréments : JEP 13-07-101 / Sport SAG 16211 / Formation 93.13.15494.13 - SIRET 445 395 304 00022