



Fédération Sportive et Gymnique du Travail

Ligue Sud Provence Alpes Côte d'Azur

Formation

Animateur Marche Nordique (BF1)

Du samedi 1 juin 2024 à 8h15 au dimanche 2 juin 2024 à 17h00

Programme du stage BF1 Animateur MN

Formateur : Jean-Pierre LEROY et Gérard SERES

Samedi 1 juin 2024

- 8 h 15 Accueil des participants
8 h 30 Ouverture du stage par le Président
Présentation des formateurs
8h 45 Le tour de table.
9h 00 Présentation de la formation et du brevet fédéral
Principe de la marche ,visualisation de vidéos .avec le geste de base
Les outils pour enseigner et former le geste de base
10 h 00 Pause café
10 h 15 Sur le terrain séance, échauffements, étirements, amélioration du geste technique
à Évaluation des pratiquants, enregistrements vidéos
12h 15 Travail sur la mobilité du haut du corps et de l'amplitude du pas.
12 h 30 **Repas en commun.**
14 h 00 Les bâtons, technicité, qualités, taille etc. Principes théoriques de choix.
Visualisation des vidéos du matin identification des améliorations pour chacun
Le bon geste en Marche nordique posture Les exercices d'apprentissage
informations techniques importantes
15 h 30 Séquence 2 sur le terrain : échauffements, séance complète
(Éducatif, jeux, renforcements musculaires, étirements.) les exercices à
maîtriser pour assurer la formation de l'adhérent.
Principes techniques pour le passage des difficultés naturelles. (
monter et descendre un talus , passer un ruisseau, un fossé
17 h 30 retour en salle
Historique de la marche nordique Bienfaits , ses contre-indications, précautions.
Développement de l'activité, les questions qu'il faut se poser régulièrement
18 h 00 Échanges avec les stagiaires sur la formation

Dimanche 2 juin 2024

- 8 h 00 Accueil des participants
8 h 15 Animation - Gestion de groupe ,organisation d'une séance type,
travail de groupe
10 h 30 Sur le terrain, mise en application des ateliers pour assurer la formation initiale
12 h 30 **Repas en commun**
14 h 00 Préparation de la séance les stagiaires font le cours.
14 h 30 Mise en situation des stagiaires
16 h 15 Retour en salle, bilan de la formation.
17 h 00 Fin du stage

8 rue de la République - 13001 Marseille

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