

Formation

Instructeur Marche Nordique (BF2)

Du samedi 1 juin 2024 à 8 h 15 au dimanche 2 juin 2024 à 17h

Programme du stage BF2 Instructeur MN

Formateurs : 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
9 h 00	Le tour de table.
9h30	Sommes-nous des marcheurs nordiques ? Critères Présentation de la grille d'évaluation du geste de la MN et préconisation Visualisation d'une vidéo avec le bon geste et comment se l'approprier
10 h 30	Pause café
10 h 45	Sur le terrain Échauffements, Travail sur le dérouler du pied : Ancrage dans le sol (30 minutes) Application Marche 10 à 15 minutes ,Filmer les stagiaires Évaluation du geste. comment Corriger les défauts en fonction des causes , Étirements
12 h 30	Repas en commun
14 h 00	Debriefing de la séance du matin réponse à la question posée le matin Quels exercices ou atelier pour améliorer les gestes techniques
15h 30	Passage des difficultés naturelles en toute sécurité principe de base
16 h00	Départ sur le terrain pour une séance complète (Échauffements, passage difficultés naturelles, renforcements musculaire Passage des difficultés naturelles. En situation. Etirements
18 h 00	Débriefing en salle fin de la séance 18 h 30

Dimanche 2 juin 2024

8 h 00	Accueil des participants
8 h 15	En salle travail de gestion pour organiser et animer une séance amélioration du geste en utilisant des vidéo de la veille. Ajouter : échauffement étirements, renforcement musculaire...)
9 h 45	Tirage au sort des groupes et des ateliers (travail en groupe sur leur atelier)
10 h15	Pause
10 h 30	Mise en situation des stagiaires sur le terrain Pratiquants,(chaque groupe aura 15 à 20 mn pour présenter son atelier dans L'ordre de la séance
12 h 30	Repas en commun
14 h 00	Départ sur le terrain mise en situation des stagiaires exercices Échauffements, mise en application des bons gestes, passage de difficultés Naturelles renforcements musculaires étirements.
16h 15	Retour vers la salle
16h30	Débriefing en salle
17 h00	Fin du stage.