

# FORMATION MARCHÉ NORDIQUE

**C**ette formation s'adresse aux personnes qui désirent progresser, échanger et prendre la responsabilité d'animer un groupe de marche nordique. Elle s'adresse aussi à des débutants qui désirent simplement développer leur technique.



Deux stages sont organisés pour atteindre les objectifs définis par la 2FOPEN-JS :

Stage A : Niveau 1 = Découverte et/ou renforcement de la pratique pour soi.

Stage B : Niveau 2 = Formation d'animateur bénévole Marche Nordique.

## PROGRAMME Stage A

**Objectif :** Découvrir ou renforcer la pratique de l'activité

**Présentation :** Marche pour qui ? Marche rapide ou lente ? Bienfaits. Contre-indications.

**Cours vidéo - Remarques des participants – Adaptations – Pratique :**

- ☞ Initiation aux techniques de base, décomposition du mouvement, erreurs à éviter, choix du matériel, technique spécifique montée-descente, respiration (afghane, ...) échauffement, stretching, vêtements-chaussures recommandés, sécurité à adopter, mesures cardio,
- ☞ Préparation d'une sortie : lecture des cartes EM, tracé des parcours en fonction des personnes, GPS, trousse de secours, liste des endroits propices à accident, boisson, alimentation... Marche de nuit,
- ☞ Marche acrobatique et bâtons d'entraînement,
- ☞ Pratique sur le terrain : balade de quelques km (fixés en fonction du site et de la demande).

Après chaque vidéo ou explications, le stagiaire fait des remarques, propositions et termine par une démonstration pratique si nécessaire.

Lieux : en fonction des demandes et candidats.

## PROGRAMME Stage B

**Objectif :** Valider ses compétences pour encadrer la pratique

- ☞ Être capable de présenter une séance et faire une prise vidéo commentée,
- ☞ Établir une fiche ou une vidéo d'apprentissage,
- ☞ Validation des acquis et délivrance d'une attestation fédérale d'Animateur Marche Nordique.

Choix d'une balade de 8, 13, 21 km ou Chrono de la Nordicwalkin'Lyon ([www.nordicwalkinlyon.com](http://www.nordicwalkinlyon.com)).  
Salon sur place.

Bilan-balade sur OULLINS (69600).

**Référent : René CLAITTE**

06.67.96.75.27.

[r.claitte@icloud.com](mailto:r.claitte@icloud.com)

**2FOPEN-JS**

**02 47 40 05 39**

**contact@2fopen.com**

**www.2fopen.com** 

**2FOPEN-JS**

Fédération Française Omnisports des personnels de l'Éducation Nationale,  
de la Jeunesse et des Sports

Maison Des Sports de Touraine - Rue de l'Aviation - 37210 PARÇAY-MESLAY

SIRET : 329 972 020 00070 – APE : 9312Z – Agrément JS : 11773 – IT n° IM037150001