

# MARCHE NORDIQUE

Samedi 01/04/2023 - dimanche 02/04/2023

Samedi 03/06/2023 – **dimanche 04/06/2023**

**ISERE (38)**

Samedi 01/04/2023	Dimanche 02/04/2023	ALTERNANCE	Samedi 03/06/2023	Dimanche 04/06/2023
<p><b><u>9h00à12h30</u></b> Accueil</p> <p>Les différents publics, les aspects motivationnels</p> <p>Les fondamentaux de la marche nordique</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Origine</li> <li>• Les bienfaits</li> <li>• Les muscles</li> <li>• Le matériel</li> <li>• La technique</li> <li>• Les erreurs à éviter</li> <li>• Les contre-indications</li> <li>• La séance</li> <li>• Les consignes de sécurité</li> </ul> <p><b>DF</b></p>	<p><b><u>9h00à12h30</u></b> Accueil</p> <p>Mise en situation : départ pour la marche nordique</p> <p><b>Marche nordique</b> <b>Renforcement Musculaire</b> <b>Stretching</b></p> <p><b>Niveau débutant</b> <b>Niveau expérimenté</b></p> <p><b>Publics spécifiques adaptations</b></p> <p><b>DF</b></p>	<p><b><u>Mettre en place 3 séances évolutives d'initiation à la marche nordique pour un débutant</u></b></p>	<p><b><u>9h00à12h30</u></b></p> <p><b>Atelier : comment fidéliser les publics : construire des séances dans le cadre d'un cycle d'animation (pour passages pédagogiques de l'après-midi) mise en place budget pour 1 cours à l'année</b></p> <p><b>Mise en situation (DF) : départ</b></p> <p><b>Marche nordique</b></p> <p><b>Niveau débutant</b></p> <p><b>Niveau expérimenté échelle de Borg fréquence cardiaque</b></p> <p><b>DF</b></p>	<p><b><u>9h00 à12h30</u></b></p> <p><b>Retour d'expériences</b></p> <p><b>Les difficultés, les freins à la pratique</b> <b>Les leviers, les compétences transversales, les principes communs</b></p> <p><b>Les outils de communication : « Mon projet d'animation »</b></p> <p><b>La course d'orientation</b> <b>La lecture de carte</b> <b>La boussole</b></p> <p><b>PRESENTIEL</b></p> <p><b>VW</b></p>
<p><b>Repas tiré du sac</b></p>	<p><b>Repas tiré du sac</b></p>			<p><b>Repas tiré du sac</b></p>
<p><b><u>13h30 à 17h00</u></b></p> <p>Le renforcement musculaire : quels exercices pendant l'activité</p> <p>La programmation de séances dans un cycle d'animation :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Les différents niveaux</li> <li>- L'environnement</li> </ul> <p><b>Marche nordique : activité</b></p> <p><b>Atelier : construire des séances dans le cadre d'un cycle d'animation (pour passages pédagogiques 4/09/2022)</b></p> <p><b>DF</b></p>	<p><b><u>13h30 à 17h00</u></b></p> <p>La trousse de secours</p> <p>Mise en situation : départ pour la marche nordique</p> <p>Passages pédagogiques</p> <p><b>Marche nordique</b> <b>Renforcement Musculaire</b></p> <p><b>DF</b></p>		<p><b><u>13h30 à 17h00</u></b></p> <p><b>Mise en situation : marche nordique</b></p> <p>Passages pédagogiques stagiaires</p> <p>Marche nordique</p> <p>Renforcement Musculaire</p> <p>Stretching</p> <p><b>DF</b></p>	<p><b><u>13h30 à 17h00</u></b></p> <p>Portefolio et outil de suivi FPC</p> <p>Evaluations</p> <p>Bilan de la formation</p> <p><b>DISTANCIEL</b></p>