

MARCHE NORDIQUE
 Samedi 3/09/2022 - dimanche 4/09/2022
 Samedi 15/10/2022 – dimanche 16/10/2022
 Haute- Savoie (74)

Samedi 3/09/2022	Dimanche 4/09/2022	ALTERNANCE	Samedi 15/10/2022	Dimanche 16/10/2022
<p>9h00à12h30 Accueil</p> <p>Les différents publics, les aspects motivationnels</p> <p>Les fondamentaux de la marche nordique</p> <ul style="list-style-type: none"> • Origine • Les bienfaits • Les muscles • Le matériel • La technique • Les erreurs à éviter • Les contre-indications • La séance • Les consignes de sécurité <p style="text-align: center;">VW</p>	<p>9h00à12h30 Accueil</p> <p>Mise en situation : départ pour la marche nordique</p> <p>Marche nordique Renforcement Musculaire Stretching</p> <p>Niveau débutant Niveau expérimenté</p> <p>Publics spécifiques adaptations</p> <p style="text-align: center;">DF</p>	<p style="text-align: center;">Mettre en place 3 séances évolutives d'initiation à la marche nordique pour un débutant</p>	<p>9h00à12h30</p> <p>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 a l'année</p> <p style="color: red;">Mise en situation (DF): départ</p> <p style="text-align: center;">Marche nordique Niveau débutant</p> <p style="text-align: center;">Niveau expérimenté echelle de borg frequence cardiaque</p> <p style="text-align: center;">DF</p>	<p style="text-align: center;">9h00 à 12h30</p> <p style="text-align: center;">Retour d'expériences</p> <p style="text-align: center;">Les difficultés, les freins à la pratique Les leviers, les compétences transversales, les principes communs</p> <p style="text-align: center;">Les outils de communication : « Mon projet d'animation »</p> <p style="text-align: center;">La course d'orientation La lecture de carte La boussole</p> <p style="text-align: center;">DISTANCIEL</p> <p style="text-align: center;">VW</p>
Repas tiré du sac	Repas tiré du sac			Repas tiré du sac
<p>14h00à17H30</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"> - Les différents niveaux - L'environnement <p>Marche nordique : activité</p> <p>Atelier : construire des séances dans le cadre d'un cycle d'animation (pour passages pédagogiques 4/09/2022)</p> <p style="text-align: center;">DF</p>	<p>14h00à 17h30</p> <p>La trousse de secours</p> <p>Mise en situation : départ pour la marche nordique</p> <p>Passages pédagogiques</p> <p style="text-align: center;">Marche nordique</p> <p style="text-align: center;">Renforcement Musculaire</p> <p style="text-align: center;">DF</p>		<p>14h00à17h30</p> <p>Mise en situation : marchenordique</p> <p>Passages pédagogiques stagiaires</p> <p>Marche nordique</p> <p>Renforcement Musculaire</p> <p>Stretching</p> <p style="text-align: center;">DF</p>	<p style="text-align: center;">14h00à17h30</p> <p style="text-align: center;">Retour sur les passages pédagogiques</p> <p style="text-align: center;">Evaluations</p> <p style="text-align: center;">Bilan de la formation</p> <p style="text-align: center;">DISTANCIEL</p>