

FORMATION Marche Nordique – 24H/3 Jours

Objectifs

- Enseigner les techniques de propulsion de la Marche Nordique
- Réaliser et encadrer une sortie Marche Nordique sur terrain non accidenté
- Être capable d'encadrer différents publics

Prérequis : être majeur et titulaire d'un des diplômes ou certifications ci-dessous

- BPJPS APT (Brevet Professionnel de la Jeunesse, de l'éducation Populaire et du Sport activités physiques pour tous)
- Licence STAPS
- CQP ALS AGEE (Certificat de Qualification Professionnelle Animateur Loisir Sportif option Animateur athlétisme)
- Kinésithérapeute

Moyens pédagogiques

- Salle de formation (équipement danse parquet, tapis de sol)
- Livret de formation avec support visuel
- Accessibilité 

Soucieuse de faciliter l'accès à ses formations aux personnes en situation de handicap Lobody-Formation étudie les différentes situations particulières.

N'hésitez pas à nous contacter afin d'étudier les possibilités d'accès.

Lobody Formation - Déclaration enregistrée auprès de la préfecture Rhône-Alpes sous le numéro : 84380752138
N° SIRET 88758525500011 Code Naf : 8551Z

FORMATION Marche Nordique – 24H /3 Jours

Moyen de suivi de la formation

Technique sportive :

- Savoir utiliser les bâtons (nomenclature)
- Apprendre la technique de la propulsion
- Apprendre la pratique et la pédagogie des exercices d'échauffement/marche/étirement
- Mise en situation par la marche

Modalités d'évaluations

- Être capable d'encadrer une sortie technique sur terrain non accidenté
- Apporter les adaptations et les options en fonction des pathologies

Durée et coût

La durée de la formation est de 3 jours : 24h heures de formation

Dates et lieux : **à choisir sur le site internet lobody-perfect.fr**

Horaires : 8h30 - 12h • 13h - 17h30

Coût : 600 euros (25.00 € X 24 h)

Lobody Formation - Déclaration enregistrée auprès de la préfecture Rhône-Alpes sous le numéro : 84380752138
N° SIRET 88758525500011 Code Naf : 8551Z



FORMATION Marche Nordique – 24H /3 Jours

JOUR 1

8h00

Historique

Descriptif du matériel

Nomenclature

Echauffement

JOUR 2

8h00

Construction de séance

Echauffement

Marche sur terrain non accidenté

Technique de et pratique de la propulsion

Sécurité

JOUR 3

8h00

Echauffement

Marche sur terrain non accidenté

Etirement

Mise en pratique d'une séance complète

Evaluation sur terrain