

INTITULE DE FORMATION : « Marche nordique LIGNE DE MAIN »

OBJECTIFS :

S'approprier les caractéristiques de l'activité et les connaissances théoriques et pédagogiques.
Concevoir, animer, encadrer des séances de marche nordique et créer des cycles qui ont du sens.
Analyser la gestuelle, permettre une pratique efficace pour la santé.
Adapter sa pédagogie aux spécificités du public accompagné.
Maîtrise des recommandations de mise en sécurité liées à l'activité.

NOM /SOCIÉTÉ :

PARTICIPANT :

Durée de la formation : 35h
De 8h30 - 12h □ 13h - 17h00

Dates de la formation :

Lieux :

Total :

980,00 €

TVA non applicable,
article 293B du CGI

CONTENU DE LA FORMATION

Théorique :

Historique
Les bienfaits
Matériel et équipement
Principe de la marche nordique
Sécurité, précautions et contre-indications

Pratique :

Mise en pratique et situation en extérieur
Apprentissage technique, exercices pédagogiques
Mise en situation d'exercices en groupe

Support :

Livret de formation
Terrain naturel
Bâton marche nordique
Vidéo projection PP

Évaluation des acquis

Validation par réussite d'un QCM
Élaboration d'un dossier pédagogique
Validation maîtrise technique
Validation cas d'école (mise en situation pédagogique)