

FORMATION MARCHE NORDIQUE LIGNE DE MAIN

35H Présentiel : 3J+2J et 4H en VISIO  BeNordic Spirit®

Objectifs

- S'approprier les caractéristiques de l'activité et les connaissances théoriques et pédagogiques qui y sont rattachées..
- Concevoir, animer, encadrer des séances de marche nordique, analyser la gestuelle et permettre une pratique efficiente pour la santé.
Créer des cycles évolutifs qui ont du sens dans l'animation des séances.
- Maîtriser les recommandations de mise en sécurité liées à l'activité.

Prérequis Certification animateur (Bénévole)

être majeur

- Etre Titulaire du PSC1 (Prévention et Secours Civiques de niveau 1)
- Fournir un certificat médical d'aptitude à la pratique de la marche nordique

Prérequis Certification Instructeur (professionnel)

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

- CQP ALS AGEE ou d'un diplôme professionnel de niveau IV et plus dans le champ Sportif (BP, STAPS, etc..)
- Etre à jour de sa carte professionnelle d'éducateur Sportif (fournir une impression Datée du site EAPS).
- Etre Titulaire du PSC1 (Prévention et Secours Civiques de niveau 1)
- Kinésithérapeute

FORMATION MARCHÉ NORDIQUE LIGNE DE MAIN

Moyens pédagogiques

- Mise en pratique et situation en extérieur :
Apprentissage technique, exercices pédagogiques, exercices en groupe
- Théorie (PowerPoint) et supports Pdfs.
Support vidéo.
Fourniture d'un livret pédagogique.

Modalités, et délais d'actions

- L'inscription à la formation sera validée uniquement après vérification du respect des prérequis par le candidat.
- L'inscription peut avoir lieu jusqu'à 4 jours avant le démarrage de la session, sous réserve de places disponibles.

Modalités d'évaluations

- Validation par réussite d'un QCM
- Validation technique marche nordique
- Élaboration d'un dossier pédagogique
- Validation cas d'école (mise ne situation pédagogique).

Durée et coût

- La durée de la formation est de 3 jours + 2 jours : 35 h heures de formation
La journée 9h-12h30 et 13h30 -17h et 2 VISIO de 2H soit 39H AU TOTAL

Module 1 : 21 H en centre de formation à **BOLLENE** (3Mn sortie autoroute)

INTERMODULE : Mise en pratique personnelle et en encadrement 7 semaines

Module 2 : 14h en centre de Formations et certification

2 visios de 2h

Coût : 980 euros financement possible auprès de votre OPCO

-10 % financement personnel

Frais de transport et frais annexes à la charge du stagiaire (Tarifs négociés pour l'hébergement et la restauration à payer sur place pour chaque module non obligatoire).

- **Visio 1 : J-7 Module 1 et Module 2 : voir date sur l'agenda formation**
Visio 2 : intermodule

FORMATION MARCHE NORDIQUE LIGNE DE MAIN

journalier

JOUR 1

7h00

MODULE 1 21H /3J

Intérêt fonctionnel des principes de la marche nordique
Vidéo des différentes techniques

Initiation à la technique de la marche nordique :

MODULE NORDIC TECHNIQUE 1

Réactivation des acquis théoriques
Extérieur : NORDIC VITRINE/NORDIC START
Sécurité, Précautions et contre indications
Physiologie

JOUR 2

7h00

Réactivation des acquis

Approfondissement initiation marche nordique :

NORDIC TECHNIQUE 2

Analyse des erreurs en marche nordique

Comment construire une séance

Module INTERACTIF NORDIC ECHAUFFEMENT

NORDICARDIO circuit et nature

VIDEO STAGIAIRE TECHNIQUE

Module INTERACTIF : NORDIC ETIREMENT

JOUR 3

7h00

ANALYSE VIDEO

REACTIVATION LIGNE DE MAIN

Module CORPS DE SEANCE et FIL ROUGE

Module CYCLE ET EVOLUTION

Explication du principe de l'inter-module et des modalités
de la certification animateur/instructeur niveau 1.
Bilan et conseils

FORMATION MARCHE NORDIQUE LIGNE DE MAIN

journalier

JOUR 1

7h00

MODULE 2 14H /2J

Retour d'expérience des 8 semaines inter-module

REVISION TECHNIQUE ET THEORIQUE

Vidéos

Analyse vidéos

Axe d'amélioration

Cas décole

QCM

TARIFS ET MOYENS DE COMMUNICATION (FLYERS/AFFICHES)

JOUR 2

7h00

PREPARATION SUJET

VALIDATION PEDAGOGIQUE

VALIDATION TECHNIQUE

DOSSIER PEDAGOGIQUE

BILAN AVEC LES FORMATEURS

VISIOS

2 X 2H

VISIO 1 : J-7 MODULE 1

Historique de la marche nordique

Matériel/Equipement

Les bienfaits de la marche nordique et Anatomie

Pré-talk

VISIO 2 : 4ème semaine INTERMODULE

QUESTIONS / REPONSES

VIDEOS