

### **Formation à l'animation de marche nordique Permettant d'accéder au brevet fédéral de la spécialité**

#### **Organisation :**

Organisme de formation : Ligue FSGT PACA

Support technique et pédagogique : CFA Activités Athlétiques – commission marche nordique  
Ligue FSGT PACA

#### **Public concerné :**

Les adhérents FSGT désirant animer des séances de marche nordique ou se perfectionner dans l'animation de séances.

#### **Objectif :**

Maîtriser les connaissances techniques de la marche nordique, sur l'ensemble des terrains concernés (avec une utilisation active de la vidéo).

Maîtriser les connaissances de base nécessaires à l'animation de la vie associative et à l'organisation, l'accompagnement et la conduite en sécurité de marche nordique. Connaître les règles et la législation applicables à cette pratique.

#### **Thèmes abordés :**

La marche nordique : les gestes de l'activité et la conduite d'une séance

La FSGT - Législation et environnement juridique propres à la marche nordique – Rôle de l'animateur et conduite de groupe.- Notions de physiologie – Produire de la sécurité – Prévention des accidents

#### **Forme :**

La formation est organisée de manière à permettre l'échange d'expérience et l'apport de connaissances.

Les deux premières journées sont orientées sur la technique de l'activité, la troisième journée est orientée sur les connaissances nécessaires à l'animation FSGT.

#### **Intervenants :**

- Jean-Pierre Leroy, formateur fédéral, BFA marche nordique Niveau 3
- Gérard Seres, formateur BFA marche nordique Niveau 2
- Aurélien Saujat, permanent du comité 13, coordinateur pôle santé
- Michel Allard, formateur fédéral BFA
- Robert Peiron, formateur fédéral BFA
- Sébastien Guttierrez, psychologue spécialisé dans le sport

#### **Date et lieu :**

Les deux premières journées (19 et 20 Juin) sont organisées à Gardanne.

La troisième journée (2 Octobre) est organisée à Marseille.

Les repas du midi sont pris en charge par la Ligue.

#### **Participation financière :**

Le montant est fixé à 40€ pour les 2 premières journées et à 10€ pour la 3<sup>ème</sup> journée.

1 rue du théâtre français - 13001 Marseille

Tél : 06 03 87 21 54 - Internet : <https://paca.fsgt.org> - Courriel : [contact@paca.fsgt.org](mailto:contact@paca.fsgt.org)

# Programme

## Première partie : journées techniques sur la marche nordique – 2 premières journées à Gardanne

### *Samedi*

- 8h15 accueil
- 8h30 -10h30 En salle de formation
  - Présentation du stage.
  - (Tour de table et échange avec les participants)
  - Rappel du geste technique.
  - La fiche d'évaluation du geste technique.
  - Utilisation sur des cas concrets (vidéo).
- 10h30-12h30 sur le terrain échauffements, étirements, marche
- Mise en situation pour faire des prises de vues individualisées.
- 12h30 -13h30 repas plateau
- 13h30 - 14h30 exploitation des vidéos. Préconisations, préparation d'une séance type.
- 14h30 – 17h00 Application sur le terrain d'une séance type avec perfectionnement du geste technique, nouvelles prises de vues en fin de séance.
- 17h00 -18h00 débriefing : comparaison des vidéos identifier les progrès.

### *Dimanche*

- 8 h 15 accueil
- 8h30 – 9h30 L'animateur responsabilités, qualité, missions, sécurité, consignes,
- 9h30 – 10h30
  - Rappel sur le passage des obstacles naturels en toute sécurité. Règles
  - Fiche d'évaluation : appropriation
  - Utilisation sur des cas concrets.
- 10h30 – 12h30 travail sur le terrain.
  - Séance type avec mise en situation sur différentes difficultés naturelles :
  - Fossés et rus , talus en montée et en descente , montées descentes côtes % moyens, passage d'un tronc d'arbre, zones accidentogènes
- 12h30 -13h30 repas plateau
- 13h30 – 14h30 débriefing en salle et préparation de la séance de l'après-midi.
- 14h30 – 16h45 application sur le terrain (les stagiaires font le cours ; prises de vues sur quelques exercices.)
- Debriefing sur place.
- 17h00 Fin du stage.

#### Matériel :

- 1 tablette ou un portable équipé d'un appareil photo pour 2 ou 3 personnes.
- 1 ordinateur portable pour 2, une clef USB par personne.
- Installé la version VLC média player gratuite pour lire et exploiter les vidéos.

## Deuxième partie : connaissances générales de l'animateur FSGT – dernière journée à Marseille

### *Samedi:*

- 8h15 – accueil
- 8h30 – 10h – le rôle de l'animateur – la gestion de groupe
- 10h – 11h – l'approche pédagogique
- 11h- 12h30 – physiologie – nutrition – prévention des accidents
- 12h30 – 13h30 – repas plateau
- 13h30 – 14h30 – l'organisation du sport en France – Connaissance de la FSGT
- 14h30 – 15h30 – la vie associative
- 15h30 – 16h30 – l'environnement juridique – la législation – la notion de responsabilité
- 16h30 – 17h débriefing
- 17h – fin du stage

### Remarques :

- \*Nous adapterons l'organisation du stage aux conditions sanitaires en vigueur.
- Elles vous seront indiquées quelques jours avant la partie de stage concernée.
- \*si vous avez un problème d'hébergement ou de transport, appeler Cathy Stella au 06 03 87 21 54.