



Savoir encadrer les cours de Marche Nordique

Objectifs : Connaître la marche nordique technique OTOP@ et pouvoir la proposer en tant qu'instructeur de marche nordique à tous les types de structures : club, associations, établissement de santé etc....

Contenu :

- ✓ Connaître la Marche Nordique OTOP@ et savoir encadrer un groupe.
- ✓ Apprendre la pédagogie pour l'enseigner à tout public.
- ✓ Intégrer les exercices spécifiques avec les bâtons pour s'échauffer, s'étirer et améliorer sa technique.
- ✓ Adapter les cours en fonction des publics
- ✓ Savoir créer un parcours et s'adapter à l'environnement.

Durée : 2 journées de 7h : 4 stagiaires minimum et 8 maximum.

Tarifs : 450 euros /stagiaires

Public visé : Educateurs sportifs ou encadrants bénévoles dans le milieu associatif.

Pré-requis : Avoir déjà encadré des cours collectifs de remise en forme.

Modalités d'inscriptions : Par mail à beoforme-formation@beoforme.fr

Délais d'inscriptions : 10 jours avant le début de la formation.

Prise en charge : Le financement peut être prise en charge par un OPCO.

Numéro de formatrice : Déclaration enregistrée sous le numéro 84630572563 auprès du Préfet de la région Rhone Alpes Auvergne.

Contact : Pour tous renseignements beoforme-formation@beoforme.fr

Lieu de la formation : Club Beoforme 12 rue Sainte Geneviève 63000 Clermont-Ferrand

Moyens pédagogiques, techniques et d'encadrement

Méthodes et outils pédagogiques

Méthodes pédagogiques :

- ✓ Alternier les moments théoriques avec un travail de pratique et d'observation.
- ✓ Pratiquer une marche en tant que pratiquants et ressentir les effets.

Outils pédagogiques :

- Travail en individuel pour améliorer sa technique.
- Pratique en groupe et prise de vidéos pour améliorer sa pratique.
- Création de séances et mise en place d'exercices en groupe.

Supports pédagogiques :

- Un support avec l'historique, les détails techniques et les exercices.

Éléments matériels de la formation

Supports techniques : Matériel nécessaire à la pratique : tenue de sport adaptée à la météo et éventuellement des vêtements de rechanges, de quoi prendre des notes.

Activités se déroulant majoritairement en plein nature. Informations de déplacements sur le lieu de pratique le jour même. Possibilité de co-voiturage.

Salle de formation : Une salle pouvant accueillir les stagiaires avec un bureau et des chaises.

Équipements divers mis à disposition : Les bâtons sont fournis à chaque stagiaire.

Contenu

1ere journée

- ✓ Historique et objectifs de la marche nordique.
- ✓ Connaissance du matériel utilisé. (type de bâtons, tenue etc..)
- ✓ Structure d'une séance type
- ✓ Pratique d'une séance de Marche nordique pour débutant.
- ✓ Pédagogie à mettre en place pour apprendre la technique
- ✓ Les mouvements à proposer pendant la séance : adaptations et corrections.
- ✓ Le coaching : quelle attitude adopter avec les pratiquants ?
- ✓ Pratique en groupe et séquence réflexive permettant de repérer les bonnes pratiques.

2ème journée

- ✓ Découverte des différents thèmes pouvant être proposés pendant une sortie.
- ✓ Mise en pratique des différents thèmes en petits groupes : Coordination, Équilibre, Renforcement musculaire, Adresse, Activité cardiovasculaire.
- ✓ Les mouvements à proposer pendant la séance : adaptations et corrections.
- ✓ **Évaluation** : Mise en pratique d'une partie d'un cours en supervision.
Débrief : séquence réflexive permettant de repérer les bonnes pratiques et les axes d'amélioration.

Moyens de suivi de la satisfaction des stagiaires.

Les moyens permettant de connaître la réponse aux attentes des stagiaires sont :

- Questionnaire des attentes des stagiaires en début de formation.
- Feuilles de présence
- Bilan et retour sur la pratique après les 2 jours avec un questionnaire.