

Formation à l'encadrement de la Marche Nordique

Stage se déroulant sur deux jours, samedi et dimanche. L'arrivée sur le lieu de stage le vendredi soir est recommandée afin de s'installer et de faire connaissance tranquillement.

Pré-requis au stage d'initiateur-encadrant de Marche Nordique

- ✦ adhérer à une section des Amis de la Nature
- ✦ avoir suivi au minimum le stage ARP1 et avoir un brevet de secourisme (possibilité de se former après avoir suivi ce stage, mais nécessaires pour créer votre activité de Marche Nordique)
- ✦ avoir une pratique personnelle de la Marche Nordique : attention ce stage n'est pas fait pour vous apprendre la Marche Nordique, vous devez déjà en avoir pratiquée !

I – Objectifs du stage:

- ✦ être capable de préparer et d'animer une séance de Marche Nordique
- ✦ être capable d'expliquer les bases de la technique à un groupe de débutants, et de corriger les gestes techniques mal réalisés
- ✦ être capable d'élaborer un programme de Marche Nordique au sein de sa section, en sachant répondre aux attentes du public intéressé, et en sachant faire la promotion de l'activité

II- Programme du stage :

- ✦ Définition de la Marche Nordique
- ✦ Physiologie et système musculo-squelettique dans la Marche Nordique
- ✦ Technique de la Marche Nordique et savoir l'expliquer
- ✦ Déroulement d'une séance-type de Marche Nordique
- ✦ Équipements nécessaires en Marche Nordique
- ✦ Sécurité en sortie Marche Nordique
- ✦ Quelques conseils et idées pour lancer la Marche Nordique dans sa section

Mise en pratique et application sur le terrain chaque jour.

III – Matériels nécessaires pour le stage :

- de quoi prendre des notes
- une clé USB pour récupérer des photos et documents numériques
- bâtons de marche nordique adaptés (sinon prêts pendant le stage)
- petit sac à dos pour l'eau et vêtement de pluie
- chaussures « outdoor » taille basse, vêtements confortables, ni trop serrés ni trop larges, gants.

IV – Nourriture :

Les vivres de course sont prévus collectivement par l'organisation. Comme d'habitude, c'est aussi un week-end de convivialité pendant laquelle les stagiaires prennent en charge cuisine, vaisselle, entretien, chants et bonne humeur.

V – Attestation :

Une attestation d'aptitude (certification ou qualification) sera remise éventuellement à chaque participant(e) lui permettant d'initier d'autres adhérents à cette activité.