FSGT 90 ANS
1934 - 2024

4 & 5 octobre 2025
BEUVRAGES (59)

Complexe Sportif Christian Pennynck - 1 rue du Droit

FORMATION MARCHE NORDIQUE

Brevet Fédéral 1 - Animateur MN

INFORMATIONS

Secteur Formation HDF

03.27.47.96.55 - fsgt.formation.hdf@gmail.com

- - - - -

INSCRIPTIONS par HelloAsso obligatoire

FSGT 1937 NORD

Région Hauts-de-France

Nord le Département est là

Formation en Marche Nordique

Formations BF1 Animateur MN

du samedi 4 Octobre à 8 h 30 au dimanche 5 Octobre 2025 à 17 heures

Complexe Sportif Christian Pennynck
1 Rue du Droit, 59192 Beuvrages

Bienvenue à nouveau chez les CHTIS !

C'est avec un grand plaisir que nous annonçons une nouvelle session de formation d'entraîneurs de Marche Nordique (MN) dans le Nord. Bernard pourrait vous le confirmer : cela ne date pas d'hier ! L'une des toutes premières formations s'est déroulée à la base d'Amaury à Raismes, suivie de plusieurs autres, notamment à Comines, puis à la base d'Anchin à Pecquencourt. Cette année, c'est à Beuvrages, au sein du complexe sportif Pennynck, que nous aurons le plaisir d'accueillir les passionnés de MN.

C'est toujours avec une grande satisfaction que nous venons à Beuvrages, auprès de la famille Najih, figure emblématique de la FSGT. Qu'il s'agisse de cross, de championnats ou d'athlétisme "à l'ancienne" sur piste en cendrée, cette famille incarne l'esprit sportif et associatif. Aujourd'hui, ce sont les filles de Salah, Jamila et Hanane, qui perpétuent cette belle tradition.

Nous remercions chaleureusement Monsieur le maire de Beuvrages pour la mise à disposition du complexe sportif pour cette formation.

Nous espérons accueillir des stagiaires venus de toutes les régions. Merci aux clubs pour leurs relais d'informations et leur implication dans la formation de nouveaux encadrants, essentielle au développement de notre pratique de la Marche Nordique.

Rendez-vous début octobre 2025 à Beuvrages !

La Coprésidence

La commission fédérale des activités athlétiques CFAA a fourni un travail remarquable pour structurer la formation fédérale, harmoniser les contenus des formations, développer le tutorat, le parrainage des clubs.

Formations

Le Comité du Nord de la FSGT et la CFA des activités athlétiques s'unissent pour proposer 2 journées de formation des encadrants (Module 1) les 4 & 5 octobre 2025.

Les formations sont organisées pour développer progressivement les compétences visées du référentiel de formation.

Les Formateurs

Jean-Pierre Leroy Louplande Sports Loisirs (72) Formateur et membre de la commission fédérale des activités athlétiques de la FSGT.

Betty Kerhel : USMA 93 Animatrice sport santé en athlétisme et en Marche nordique membre de la commission fédérale des activités athlétiques FSGT

Conditions d'inscription à la Formation Marche nordique Module 1 du Brevet fédéral :

La formation est réservée aux personnes bénévoles invitées par les organisateurs souhaitant s'investir dans l'animation et l'encadrement des pratiquants en marche nordique et à terme assurer leur formation à l'utilisation des bâtons dans un cadre sécurisé. Module 1 : 15 places

Aucun diplôme sera délivré à l'issue de la formation, une période d'application tutorée sera nécessaire pour développer les compétences prévues au référentiel de formation.

La formation permettra d'acquérir les bases pour développer les compétences nécessaires pour devenir animateur.

Inscription en ligne obligatoire par HelloAsso
Avant le 15 Septembre 2025

https://www.helloasso.com/associations/fsgt-comite-du-nord/evenements/formation-marche-nordique

Équipement des stagiaires

- Des chaussures réservées pour l'accès aux salles de cours.
- Apporter un verre perso
- bâtons de qualité (nous pourrons prêter des bâtons à ceux qui voyageront en train)
- Tenue de marcheurs, vêtements de pluie.
- Papier-crayons

Restauration & Hébergement

Merci de contacter le Comité du Nord.

Correspondants :

Information sur les contenus de formations

BF1 : Jean-Pierre Leroy 06 08 22 26 23 jeanpierre_leroy@orange.fr

Information administratives et logistiques – Comité du Nord de la FSGT

Mr Pascal CARTIER - 03.27.47.96.55 fsgt.formation.hdf@gmail.com

Mr Eric DELCROIX - 06.05.39.71.56 eric.delcroix@ac-lille.fr

Formation en Marche Nordique

Formations BF1 Animateur MN

du samedi 4 Octobre à 8 h 30 au dimanche 5 Octobre 2025 à 17 heures

Contenu du module 1 de formation

Tutorat tout au long de la formation

En amont de l'entrée en formation Préformation dans le club ou dans le réseau des clubs du comité : Voir document prérequis Le futur stagiaire doit être capable de : - Maîtriser le geste technique - Connaître les critères d'analyse de la qualité d'un geste technique d'un MN - Faire les échauffements - Faire les étirements - Verbaliser les différents exercices.	Formation à la sécurité : Préparer si possible le PSC1 en amont de la 2ème formation en présentiel. Formation en distanciel et dans le club. Connaître le fonctionnement du club. Connaître le fonctionnement de la FSGT et son historique. Connaître le tutorat des stagiaires et le parrainage des clubs. La CFAA : rôle, fonctionnement projets. Le projet de développement de la MN à la FSGT. La formation au service du développement. Maîtriser les outils ci-contre.	1ère formation en présentiel. 2 Jours Principe de la marche Réfléchir avant d'agir, comprendre le mécanisme de la marche. Automatisation d'un mouvement. Les outils pour enseigner et former le geste de base. Préparer les ateliers dans le cadre d'une progression. Le geste de base en marche nordique Comment évaluer le geste des pratiquants Bilan et correction si nécessaire. Initier aux passages d'obstacles naturels.

CF2 A responsable pédagogique

Bernard MINGOT 6 Rue Marguerite de Navarre 61000 ALENÇON
Tél : 06 75 50 16 97
Courriel : bernard.mingot@laposte.net

Samedi 4 octobre 2025

8h 15 Accueil des stagiaires - Nombre de stagiaires : 15
8h 45 le Tour de table
9h15 présentation de la formation
9h 15 Comprendre pour agir et apprendre (PPt)
Faire émerger les points importants dans la formation du pratiquant.

10h 30 à 12h30 - 1ère séquence en extérieur

Échauffements
Marcher 10 minutes - Ressentir votre corps, mobilité, souplesse, relâchement etc.
Filmer les stagiaires (état des lieux d'entrée)

Les outils pour former les adhérents

Ancrage au sol	Optimiser le travail du pied
Positionner	le mouvement des bras et l'action du bras.
	L'action de la main.
	Positionner la main à l'avant marche
	Placer la ligne de main et le retour du bras
	Déplacement en amplitude en fréquence.

Etirements

12 h30 à 13h30 – Repas sur place

13h45 à 15h30 - Bilan d'Entrée

Vidéos le geste technique quelques vidéos de référence.
Évaluation du pratiquant en MN critères et conduite de l'exercice.
Visualiser la vidéo du matin les points d'amélioration.

15h45 à 17h45 - 2ème séance sur le terrain

Échauffements
Marche libre 15 minutes auto-correction et en duo correction du partenaire.

Revoir les exercices complémentaires
- Traîné de bâton main ouverte
- Traîné de bâtons main ouverture + poussée
- Traîné de bâtons + « poussée + fermeture de la main sur le retour puis ouverture

Revoir ou voir
- Positionnement de la main sur l'avant et Ligne de main.
- Mouvement du bras dans son ensemble
- Posture générale du marcheur nordique
- Marche en amplitude, en fréquence, mixte des 2
- Positionnement du bâton vers l'arrière
- Piquage du bâton
- Renforcement musculaire

Marche libre et film
Étirements séance complète

17h30 à 18h15 - Débriefing sur la journée

Dégager un cursus de formation d'un nouvel adhérent.

Dimanche 5 octobre 2025

8h30 à 10h15 - Séquence en salle

1 Les documents de références pour la formation. Référentiel et livret de formation
2 Posture de l'animateur et posture du pratiquant
3 Guide pédagogique
2 Observer. Positionnement de l'encadrant et du pratiquant

Préparer la séquence les stagiaires font le cours - Exercices proposés

1 - Échauffement partiel + traîné de bâton.
2 - Ancrage au sol sans matériel
3 – Positionner la main sur l'avant
4 - Installer la ligne de la main et Mouvement global du geste MN exercice en Duo
5 - Piquage du bâton et positionnement de la main à l'arrière-exercice en duo
7 - Posture générale du pratiquant
8 - Exercice type cardio file indienne ou 30-15. Étirements partiels

10h30 à 12h30 - Séance sur le terrain

1 - Les échauffements 15 minutes environ
2 – l'animation des ateliers gérés par les stagiaires.
3 - L'animation de l'exercice d'évaluation
Marche 2 fois 10 minutes le groupe 1 évalue le groupe 2 et réciproquement.
Debriefing immédiat.
4 - les étirements 15 minutes environ.

12h30 à 13h30 – Repas en commun

13h45 à 15h30 - Bilan de la séance du matin.

Création de l'activité les questions qu'il faut se poser, les bienfaits de la MN
Un projet de développement Pourquoi ?
Découverte du passage d'obstacles naturels en toute sécurité (règles générales)
Analyse du risque de chute.

15h30 à 16h30 - Séance sur le terrain

Échauffement
Découvrir des passages d'obstacles naturels (pédagogie du modèle, pédagogie de la découverte, à partir de l'analyse du risque de chute (application).
Monter descendre d'un rocher : protéger ses articulations et être en sécurité.
Monter un talus puis descendre en toute sécurité
Passer un fossé
Passage accidentogène en descente
Un film de fin pour un bilan (5 minutes).
Étirements
Bilan de la formation : les suites à donner.