



**Stage fédéral de formation  
des animateurs marche nordique  
Jeudi 4 et vendredi 5 février 2016  
à Strasbourg**

**Lieu du stage : SOGS Avenir Strasbourg  
81 route de Schirmeck  
67200 STRASBOURG**



## **Brevet fédéral d'animation athlétisme option : Marche Nordique**

Ce regroupement pédagogique termine la partie formative du cycle de formation du BF1 marche nordique (Animateur).

La validation fédérale ne pourra intervenir qu'à la fin de la saison 2015 – 2016 pour permettre à chacun d'acquérir l'expérience nécessaire pour conduire un groupe en autonomie.

Cette session permettra de compléter la formation pédagogique et technique des stagiaires et de les valider en situation réelle (sur le plan technique et sur le plan pédagogique).

### **Conditions d'inscription**

- Avoir participé au stage des 7 et 8 novembre 2015.
- Maîtriser correctement les bases techniques de la marche nordique.
- Avoir animé un groupe MN en situation depuis le stage.

### **Équipement des stagiaires**

- bâtons
- tenue de marcheurs.

La formation est organisée avec une partie importante sur le terrain

Les repas du vendredi midi seront pris sur place au club-house de l'Avenir Strasbourg.  
L'hébergement sera assuré à Best Hôtel, 14 avenue Schuman à 67380 LINGOLSHEIM,  
Tél. 03 88 76 95 88, à environ deux kilomètres du lieu de stage.

### **Participation financière des adhérents :**

⇒ *Stage gratuit animé par Jean-Pierre et Bernard formateurs bénévoles, frais de déplacement et d'hébergement pris en charge par la fédération.*

*Participation financière des stagiaires Hébergement et repas cf fiche d'inscription*

### **Correspondants :**

#### **CF2 A**

**Bernard MINGOT** 6 Rue Marguerite de Navarre 61000 ALENÇON

Tél. 02 33 32 23 41 ou 06 75 50 16 97

Courriel : [bernard.mingot@laposte.net](mailto:bernard.mingot@laposte.net)

#### **Fédération**

FSGT Secrétariat des Activités Athlétiques 14 rue Scandicci 93508 PANTIN

**Carole DANTIN** Tél. 01 49 42 23 64.

Courriels : [carole.dantin@fsgt.org](mailto:carole.dantin@fsgt.org) et [athletisme@fsgt.org](mailto:athletisme@fsgt.org)

#### **Localement**

L'accueil en gare de Strasbourg, le transfert à l'hôtel, les transferts de l'hôtel au lieu de stage et le retour à la gare seront assurés par des participants locaux.

Pour faciliter la gestion de ces déplacements, merci de remplir précisément le document d'inscription. En cas de problème quelconque, merci de contacter

**Gilbert ELLES** 36 rue Molkenbronn 67380 LINGOLSHEIM

Tél. 03 88 78 77 75 ou 06 38 38 33 21

Courriel : [gilbert.elles@me.com](mailto:gilbert.elles@me.com)



**Stage fédéral**  
**Animateur Marche Nordique (Suite)**  
**A partir du jeudi 4 février à 14 h 00**  
**ou du vendredi 5 février de 8h30 à 17h30**  
**au siège de la SOGS Avenir Strasbourg,**  
**81 route de Schirmeck à 67200 STRASBOURG**

**Formulaire d'inscription**

Comité départemental FSGT:..... Club : .....

Nom – Prénom : .....

N° de licence FSGT ..... Date de naissance .....

Adresse postale .....

Code postal..... Ville .....

Téléphone portable ..... Téléphone fixe.....

Nature et durée des activités menées dans votre association dans l'activité MN depuis le stage:

.....

.....

.....

Moyen de transport (à la charge du stagiaire) utilisé pour se rendre à Strasbourg 67

Véhicule personnel : oui  non  (1) SNCF : Gare de Strasbourg : oui  non  (1)

Jour et heure d'arrivée : .....

Option retenue :

Sans hébergement, repas du 5/02 midi 15 € oui  non  (1)

Hébergement 1 nuit le 4/02 + petit déjeuner, repas le 4 soir et 5/02 midi 60 € oui  non  (1)

Hébergement 2 nuits les 4 et 5 février + petits déjeuners

Repas le 4/02 soir, 5/02 midi et soir 105 € oui  non  (1)

Visite de Strasbourg le samedi 5 février avec Anne-Marie oui  non  (1)

**Le stagiaire devra être équipé d'une paire de bâtons marche nordique.**

Signature du Président du club, cachet, date,

Signature du stagiaire, date,

**Formulaire à remplir et à retourner avant le 15 janvier 2016, accompagné du règlement à**  
**FSGT, Secrétariat des Activités Athlétiques**  
**à l'attention de Carole DANTIN, 14 rue Scandicci 93508 PANTIN**

(1) cocher les cases utiles

**Voir au verso →**

## A remplir par le stagiaire

Conformément à la loi du 6 janvier 1978 modifiée, je soussigné(e) autorise – n'autorise pas (rayer la mention inutile) expressément la FSGT à utiliser mon image dans le cadre des outils d'identification et de communication FSGT, dans des manifestations sportives FSGT et à des fins non commerciales.

Je déclare avoir pris connaissance et accepter en tous points les conditions portées sur l'ensemble du document de référence.

Fait à ..... le .....2016

Signature



**Marche nordique Strasbourg**

**Journées du jeudi 4 et vendredi 5 février 2016**

**Mise en situation des stagiaires**

**Jeudi 4 février 2016**

14 h 00                      Accueil, début de la séance 14 h 45 durée 1h 15

14 h 15 à 14 h 45      Préparation de la séance (Harmonisation répartition des activités)  
 Accueil des participants des clubs locaux.

	Stagiaires	Observateurs
Groupe 1	-	Bernard MINGOT
Animation 3	- - -	
Groupe 2	-	
Animation 3	- - -	Jean-Pierre LEROY

**Animation N°3** Trois stagiaires en co-animation. Durée totale de l'exercice 75 minutes

Accueil des adhérents.  
 Échauffement complet (10 à 15 minutes)  
 Montrer comment marcher avec des bâtons rappels et consignes  
 Faire marcher le groupe (durée : à vous de choisir) dans l'environnement connu du SOGS.  
 Observer les pratiquants faire des remarques individualisées pour corriger leurs défauts; Si c'est bien il faut aussi savoir le dire !  
 Pose puis proposer 2 exercices de renforcement musculaire.  
 Proposer un exercice pour améliorer la technicité de base des pratiquants (l'ouverture de la main, retour du bras, bras vers l'arrière, variation de la vitesse) à vous de voir.  
 Démonstration, application, correction.  
 Un petit déplacement pour observer si les consignes sont appliquées.  
 Un atelier sur passage d'une difficulté naturelle : monter et descendre  
 Marche 5 minutes  
 Etirements 10 à 15 minutes

Bernard et Jean Pierre  
 Formation technique complémentaire 45 minutes sur le terrain.

En salle  
 Débriefing, bilan de la séance  
 Progression pédagogique. Echanges avec les stagiaires

**Fin des travaux 18 h 00**

## Vendredi 5 Février 2016

08 h 30	Accueil et début de formation
08 h 45 – 10h30	Formation technique (revoir tous les exercices)
10 h 30 – 12 h 15	Tour de table questions réponses. Organisation pédagogique des séances, utilisation des fiches Préparation de la séance de l'après midi Présentation des 2valuations, critères, Rôle des observateurs

### Séance du vendredi de 14 h 00 à 16 h 15

	Stagiaires	Observateurs
Groupe 1	-	Bernard MINGOT
Animation 1	-	+ Groupe 2 ou 2 bis
Groupe 1bis	-	
Animation 2	-	
Groupe 2	-	Jean-Pierre Leroy
Animation 1	-	+ Groupe 1 ou 1 bis
Groupe 2 Bis	-	
Animation 2	-	

Prévoir 20 pratiquants des clubs SOGS et US Egalitaire ou autres clubs (2 groupes de 10)  
Les animations seront d'une durée de 50 minutes, elles seront suivies d'un débriefing de 10 minutes (animation 1 ou animation 2)  
Les animateurs après une préparation de 30 à 40 minutes ont toute liberté pour gérer les exercices. Ils doivent considérer qu'ils sont dans un contexte club et les acquis techniques des pratiquants connus (s'appuyer sur le contenu du stage des 7 et 8 novembre 2015).  
Les exercices doivent être présentés et expliqués, etc.  
Pour les démonstrations, un seul animateur est autorisé à intervenir. (Si possible)  
Pour les applications pratiques les animateurs se partagent les pratiquants et chacun intervient si nécessaire.

**Attention il s'agit d'une co-animation, il y a nécessairement partage de l'animation.**

**Animation N°1** Trois stagiaires en co-animation. Durée totale de l'exercice 50 minutes

#### **Accueil des participants**

Échauffement complet

Faire marcher le groupe (durée : à vous de choisir) dans l'environnement connu du SOGS.

Observer les pratiquants faire des remarques individualisées pour corriger leurs défauts. Si c'est bien il faut aussi savoir le dire !

Proposer un exercice pour corriger le défaut majeur des pratiquants (l'ouverture de la main,

retour du bras, un stagiaire), à vous de voir.

Démonstration, application, correction.

Un petit déplacement pour observer si les consignes sont appliquées.

Un atelier sur passage d'une difficulté naturelle : talus, monter et descendre

Marche 5 minutes

S'il reste du temps vous ajoutez ce que bon vous semble !

**Animation N°2** : Trois stagiaires en co-animation. Durée totale de l'exercice 50 minutes

**Accueil des participants**

Travail sur le geste (exercices du téléphone) Application en statique et en dynamique

Changement d'allure avec variation de la longueur du pas (lent- rapide – lent etc.).

Marche en file indienne. Explication, application

Un atelier sur passage d'une difficulté naturelle Fossé, talus, monter et descendre etc.

Marche et retour au calme, expliquer pourquoi?

Étirements : complet

**Animation N° 3 Bernard + 2 assistants en co-animation. 25 minutes**

Deux circuits ludiques et identiques seront proposés (séance active, voire cardio)

Deux circuits identiques de 50 m de long environ avec chacun 2 couloirs, 1 pour aller et 1 pour retourner.

Dans le couloir aller, 5 exercices différents seront proposés 1 cool et 4 toniques, pour le retour marche à vitesse choisie par le pratiquants (récupération)

Nous disposerons de matériel d'athlétisme, petites haies, lattes de bois, petits et grands plots, cerceaux etc.

Retour au calme 5 minutes (chenille)

Les stagiaires seront observés sur les critères suivants:

Répartition des tâches, qui fait quoi ?

Prise de parole, consignes données – communication

Placements: animateurs et pratiquants

Consignes de sécurité

Qualité du geste technique et des démonstrations

Observation des pratiquants évaluation des défauts propositions pour y remédier

Contrôle du groupe

Réactivité pendant l'animation

Gestion du temps.

Il ne s'agit pas d'un examen, c'est une mise en situation constructive; et un échange sur des manières de faire. Un rappel technique est possible en amont de la démonstration et en dehors de l'animation.

**Ordre d'intervention : Les stagiaires, les observateurs, les formateurs.**

16 h 30 à 18 h 15 Exploitation des enseignements de l'après midi.

**Bilan**