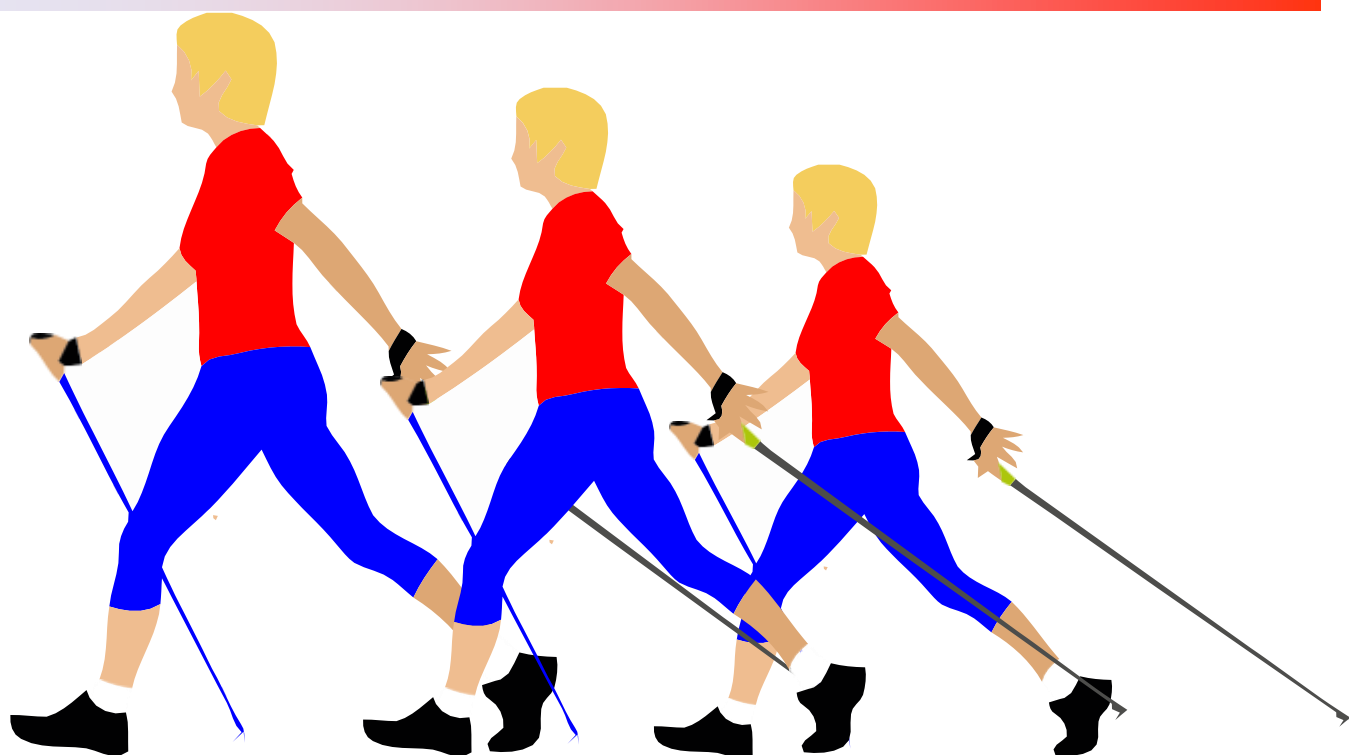


# Stage Fédéral Formation des Animateurs et des Instructeurs Marche Nordique FSGT



**SAMEDI 18 NOVEMBRE &  
DIMANCHE 19 NOVEMBRE 2017  
À CERNEUX (77)**



Depuis 4 saisons, à l'initiative des membres de la CF2A, la marche nordique a été intégrée à la Commission Fédérale des Activités Athlétiques. Près de 2000 licenciés FSGT pratiquent aujourd'hui cette activité dans 80 clubs répartis dans 25 comités (+ 42 % de licenciés pour la saison 2016/2017).

La formation des encadrants est une nécessité et une priorité de la commission fédérale, des clubs et des comités. En effet, le développement de la marche nordique nécessite des compétences particulières.

Les clubs, pour développer l'activité, n'hésitent pas à former plusieurs animateurs (il est conseillé d'avoir un animateur par tranche de 15 à 20 pratiquants).

Le Foyer Rural de Chenoise et le Comité 91/77 sud se sont associés pour proposer un stage fédéral en région Île-de-France pour former des animateurs marche nordique **le samedi 18 et le dimanche 19 novembre 2017**... une offre de formation pour favoriser en priorité le développement de l'activité MARCHE NORDIQUE localement dans la région, mais pas seulement.

Cette formation est partie intégrante du **Brevet Fédéral Activités Athlétiques, option marche nordique**.

### ► 2 formations sont proposées

- **Un stage de formation d'animateurs marche nordique de 1<sup>er</sup> niveau**

Il s'adresse en priorité à des adhérents qui pratiquant la marche nordique depuis plusieurs mois et qui souhaitent s'engager dans l'animation.

Il s'adresse également à toute personne qui souhaiterait développer la marche nordique dans un club FSGT (dans ce cas, il est vivement conseillé aux candidats stagiaires de participer dans la mesure du possible à des sorties dans des clubs existants pour acquérir les bases de la pratique).

- **Un stage de formation d'instructeurs marche nordique (perfectionnement)**

Il s'adresse aux animateurs en activité souhaitant faire évoluer leurs compétences et valider le BF1 et/ou le BF2.

### ► Conditions d'inscriptions → inscriptions avant le 02 novembre 2017

- Nombre limité à 24 stagiaires : inscription par ordre d'arrivée :
  - \* 12 places pour le BF1 Animateur
  - \* 12 places pour le BF2 Instructeur
- Nombre de places réservées aux adhérents du Comité 91/77 sud : 8
- Obligation d'être licencié-e- à la FSGT,
- Adhérents souhaitant s'investir dans l'animation de l'activité marche nordique au sein d'un club FSGT (avec ou sans connaissance de l'activité).

### ► Procédures d'inscription → 2 procédures à faire impérativement

- **Inscription en ligne** sur le site de la CF2A [www.cf2a.wordpress.com](http://www.cf2a.wordpress.com) permettant d'avoir une situation en temps réel des inscriptions pour tous les acteurs de l'organisation du stage.
- **Inscription "version papier"** (cf feuille jointe dans la plaquette) permettant la confirmation de l'inscription et du règlement de la participation financière demandée.

### ► Participation financière des stagiaires précisée sur la feuille d'inscription

- **La formation pédagogique est gratuite** : elle est assurée par Jean-Pierre et Bernard, formateurs fédéraux de la CF2A bénévoles.
- **La restauration du vendredi soir n'est pas prévue** (gestion difficile en raison des arrivées échelonnées).
- **4 possibilités de réservation** à préciser obligatoirement sur le formulaire d'inscription, l'ensemble des stagiaires s'engageant à être présents sur la totalité de la formation le samedi 18 novembre de 09h00 (accueil à partir de 08h30) à 18h30 et le dimanche 19 novembre de 08h30 (accueil à partir de 08h00) à 17h00
  1. **Stagiaires sans hébergement**...
    - Règlement de **65 €** avec repas du samedi midi et du dimanche midi
    - Règlement de **85 €** avec repas du samedi midi, du samedi soir et du dimanche midi

## 2. **Stagiaires avec hébergement le samedi soir...**

Règlement de **110 €** avec hébergement 1 nuitée + petit déjeuner + restauration du samedi midi, du samedi soir et du dimanche midi

## 3. **Stagiaires avec hébergement vendredi soir et samedi soir...**

Règlement de **135 €** avec hébergement 2 nuitées & petit déjeuner + repas du samedi midi, du samedi soir, du dimanche midi

L'hébergement se fait au 1<sup>er</sup> étage avec 6 chambres de 3 à 7 lits - 4 wc - 4 douches. Les draps ne sont pas fournis (venir avec draps ou sac de couchage et affaires de toilettes).

Il appartient à chaque stagiaire de solliciter une aide financière auprès de son club, de sa commission départementale, de son comité département et/ou régional, etc.

### ► **Hébergement - Restauration - Formation**

- L'hébergement, la restauration, la formation théorique se déroulent dans une ferme pédagogique des gîtes de France - 2 épis :

Ferme La Bergerie - 4 Hameau de Vignory - 77320 CERNEUX

**Coordonnées GPS** : Lon : 3.360808 - Lat : 48.727375

Le hameau de Vignory est situé au Nord de Cerneux, à 9 km de La Ferté-Gaucher. Les séances pratiques sur le terrain, se situent dans la nature à proximité immédiate du gîte.

### ► **Équipement des stagiaires**

- Bâtons de marche nordique de grande qualité
- Tenue de marcheurs adaptée aux conditions climatiques, vêtements de pluie
- Papier, stylo, etc. pour prendre des notes

### ► **Correspondants**

- Localement, l'accueil en gare SNCF de PROVINS (RER D), le transfert vers le lieu de stage et de séjour et le retour à la gare seront assurés par des participants locaux. Pour faciliter la gestion de ces déplacements, merci de remplir précisément le formulaire d'inscription. En cas de problème, merci de contacter :

Comité Essonne - Seine et Marne sud de la FSGT

▪ 01 64 96 57 87

▪ [contact@91.fsgt.org](mailto:contact@91.fsgt.org)

Foyer Rural de Chenoise - Jacques MAZANKINE

▪ 06 08 81 44 69

▪ [mn.chenoise@laposte.net](mailto:mn.chenoise@laposte.net)

- Commission Fédérale des Activités Athlétiques :

Bernard MINGOT - 6 rue Marguerite de Navarre - 61000 ALENCON

▪ 02 33 32 23 41 / 06 75 50 16 9

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

- Fédération :

FSGT Secrétariat des Activités Athlétiques - 14 rue Scandicci - 93508 PANTIN CEDEX

▪ 01 49 42 23 64

▪ [athletisme@fsgt.org](mailto:athletisme@fsgt.org)

### ► **Quelques conseils pour les bâtons**

Les bâtons conseillés pour la pratique de la marche nordique sont de la marque : TSL Outdoor (leader mondial de la raquette ski) : les plus simples : Moo stick 60 € - milieu de gamme : Arti stick environ 75 € - haut de gamme : Acco stick environ 92€ (100 % carbone). Pointe carbure ronde ou pointe triangulaire.

Le gantelet doit être adapté à la taille de la main du pratiquant (il existe des tailles S, M, L, XL et XXL). Il faut imposer au vendeur de fournir le gantelet à la bonne taille : c'est le même prix, et le gantelet doit pouvoir être désolidarisé du bâton.

Pour la longueur des bâtons, les mains dans les gantelets, les avant-bras du pratiquant sont horizontaux. Je fais 1,77 m et j'ai des bâtons de 1,20 m dans cette marque. Compter environ les 2/3 de la taille du pratiquant.



**Stage fédéral FSGT 2017**  
**Animateur Marche Nordique**  
**du samedi 18 novembre à 8h30**  
**au dimanche 19 novembre à 17h00**  
Accueil des participants : Ferme La Bergerie  
4 Hameau de Vignory - 77320 CERNEUX

## **Programme Groupe Brevet Fédéral 1 - salle n° 1**

### **Formateur fédéral : Jean-Pierre LEROY**

#### **Samedi 18 novembre 2017**

- 8 h 30 Accueil des participants  
8 h 45 Ouverture du stage par Jacques, Jean-Pierre et Bernard  
Tour de table  
Historique de la marche nordique  
Les bâtons, technicité, qualités, taille etc.  
Principes théoriques d'utilisation  
10 h 00 Pause café  
10 h 30 Sur le terrain : les outils pour l'initiation des pratiquants, travail technique des participants, renforcement musculaire  
12 h 00 Repas en commun  
13 h 30 Débriefing de la séance du matin, les points importants à observer  
La fédération : organisation de la FSGT, affiliation, licences, assurances, etc.  
Bienfaits de la marche nordique, ses contre-indications, précautions  
15 h 30 Séance en espace nature : échauffements, séance complète  
Principes techniques fondamentaux pour le passage des difficulté naturelles (fossés, monter, descendre)  
Renforcement musculaire, étirements  
17 h 30 Debriefing  
18 h 00 Création d'un club, évolution de l'offre sportive, les questions qu'il faut se poser  
18 h 30 Fin de la séance



#### **Dimanche 19 novembre 2017**

- 8 h 15 Accueil des participants  
8 h 30 L'animateur : responsabilités, qualité, missions, etc.  
Sécurité, consignes, trousse de secours  
Animation - Gestion de groupe – organisation d'une séance type, construire une séance, travail de groupe  
Préparation de la séquence de l'après-midi avec cursus de formation pour un groupe d'adhérents  
10 h 45 Séance technique : questions/réponses, révision sur les séquences de la veille  
12 h 30 Repas  
13 h 45 Les stagiaires font le cours : séance d'initiation à la MN  
16 H 00 Retour en salle et débriefing  
16 h 30 Le brevet fédéral, le livret de formation, le livret d'animation  
Bilan de la formation.  
17 h 00 Fin du stage.





**Stage fédéral FSGT 2017**  
**Instructeur Marche Nordique**  
**du samedi 18 novembre à 8h30**  
**au dimanche 19 novembre à 17h00**  
Accueil des participants : Ferme La Bergerie  
4 Hameau de Vignory - 77320 CERNEUX

## **Programme Groupe Brevet Fédéral 2 - salle n°2**

### **Formateur fédéral : Bernard MINGOT**

#### **Samedi 18 novembre 2017**

- 8 h 30 Accueil des participants
- 8 h 45 Ouverture du stage par Jacques, Jean-Pierre et Bernard  
Tour de table  
Préparation d'une séance : initiation de nouveaux adhérents  
Quels outils pédagogiques pour assurer la formation des débutants, inventaires ? Utilisation de la vidéo sensibilisation  
Observations des pratiquants : quelles règles ?
- 10 h 00 Pause café
- 10 h 30 Sur le terrain : séance initiation MN pour un groupe de débutants. Les stagiaires ont les compétences pour être acteurs.
- 12 h 00 Repas en commun
- 13 h 30 Débriefing de la séance du matin, les points importants à observer  
Positionnement des animateurs  
Préparation de la séance de l'après-midi  
Les difficultés naturelles : points fondamentaux
- 15 h 30 Echauffement, séances complètes (éducatif : préparation des interventions de l'après-midi, passage des dénivelés, renforcements musculaires, étirements)
- 17 h 30 Debriefing
- 18 h 00 Evolution de l'offre sportive, les questions qu'il faut se poser
- 18 h 30 Fin de la séance



#### **Dimanche 19 novembre 2017**

- 8 h 15 Accueil des participants
- 8 h 30 Animation : gestion de **groupe**, organisation d'une séance type, construire une séance, travail de groupe  
Préparation d'une progression pour préparer un groupe pour participer à une épreuve de relais (travail à partir d'une vidéo) : exemple relais de 6h00 en équipe de 2/4 ou 6 personnes)
- 10 h 30 Mise en situation des stagiaires, exercices d'application, vitesse, cardio, etc.
- 12 h 30 Repas
- 13 h 45 Préparation de la séance
- 14 H 15 Mise en situation des stagiaires avec évaluation sur des stagiaires en situation sur les passages d'obstacles naturels
- 16 h 00 Retour en salle, débriefing  
Bilan de la formation.
- 17 h 00 Fin du stage





**Formulaire d'inscription** Stage fédéral FSGT 2017  
Animateur/Instructeur Marche Nordique  
du samedi 18 novembre à 8h30  
au dimanche 19 novembre à 17h00  
Ferme La Bergerie - 4 Hameau de Vignory  
77320 CERNEUX

Attention **2 formalités** pour vous inscrire...

1. inscription numérique sur le site de la CF2A : [www.cf2a.wordpress.com](http://www.cf2a.wordpress.com)
2. inscription papier et envoi de la présente fiche accompagnée du règlement par chèque dans les délais fixés

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

NOM – Prénom : .....

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

Adresse postale .....

Code postal ..... VILLE.....

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

Mail .....

Qualification(s) obtenue(s) dans le domaine de l'animation sportive et formation technique en MN

.....

.....

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

.....

.....

Moyen de transport (à la charge du stagiaire) utilisé pour se rendre à Cerneux (77)

Véhicule personnel : oui  non  (1) RER : oui  non  (1) Train + RER : oui  non  (1)

Jour et heure d'arrivée : .....

Option retenue :

Règlement de **65 €** sans nuitée avec repas du samedi midi et du dimanche midi

Règlement de **85 €** sans nuitée avec repas du samedi midi, du samedi soir et du dimanche midi

Règlement de **110 €** avec nuitée samedi soir + petit déjeuner + restauration du samedi midi, du samedi soir et du dimanche midi

Règlement de **135 €** avec nuitées vendredi et samedi soir + petits déjeuners + repas du samedi midi, du samedi soir, du dimanche midi

**Le stagiaire s'engage à participer à la totalité du stage, devra être équipé d'une paire de bâtons marche nordique, du matériel et de l'équipement pour séances théoriques et séances sur le terrain.**

Maillot d'animateur fourni au stagiaire, **entourez la taille souhaitée** : S - M - L - XL - XXL

Signature du Président du club, date,

Signature du stagiaire, date,

**Formulaire à remplir et à retourner avant le 02 novembre 2017, accompagné du règlement à :**  
FSGT Secrétariat des Activités Athlétiques - 14 rue Scandicci - 93508 PANTIN CEDEX



**A remplir par le stagiaire**  
**Stage fédéral FSGT 2017 Marche Nordique**  
**du samedi 18 novembre à 8h30 au dimanche 19 novembre à 17h00**  
**Ferme La Bergerie - 4 Hameau de Vignory - 77320 CERNEUX**

Conformément à la loi du 6 janvier 1978 modifiée, je soussigné(e) :

NOM - Prénom \_\_\_\_\_

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 et 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 .....2017

Signature

