

STAGE REGIONAL

Formation des animateurs

MARCHE NORDIQUE

24 & 25 Mars
2018

à Comines

Auditorium Lys Aréna
Rue des Arts
59560 Comines



CNDS
CENTRE NATIONAL
POUR LE
DEVELOPPEMENT
DU SPORT



F.S.G.T. – Comité Régional Hauts de France & Comité du Nord

20 Avenue St Roch – B.P. 10117 - 59302 Valenciennes Cedex

03.27.47.96.55 - fsgt.formation.hdf@gmail.com

La Marche Nordique

Qu'est ce que la Marche Nordique ?

La **marche nordique** (en anglais : *nordic walking*), est un sport de plein air qui consiste en une marche accélérée avec des bâtons de marche spécifiques, généralement en matériaux composites.

Ce sport, extrêmement populaire dans les pays scandinaves, se pratique été comme hiver. C'est un dérivé du ski de fond.

La marche nordique est différente de la marche athlétique en raison de l'utilisation des bâtons et par le fait que le marcheur ne peut pas être disqualifié pour jambe non tendue. Il s'agit essentiellement d'une activité de loisir.

La Marche Nordique pour qui?

Elle s'adresse aux femmes comme aux hommes, aux sportifs comme aux sédentaires qui souhaitent prendre leur santé en main et se mettre au sport.

Quelque soit votre âge, votre condition physique et votre état de santé, il existe une formule adaptée. Il appartient à chacun d'aborder la marche nordique comme il l'entend, en fonction de ses objectifs et de ses capacités physiques.

La Marche Nordique pourquoi?

La marche nordique est un sport d'endurance efficace pour :

- ✓ Le bien-être physique (sentiment de mouvement naturel) et mental (contre le stress);
- ✓ Le fitness en plein air (la nature comme centre de mise en forme), dans des lieux et des terrains différents, avec un aspect de découverte.

Souvent pratiquée en groupe, la marche nordique comporte aussi un aspect relationnel et social important.

Elle permet d'améliorer la respiration, le système cardio-vasculaire et l'amplitude pulmonaire et de tonifier la chaîne musculaire de l'ensemble du corps : épaules, pectoraux, abdominaux, bras, dos, cuisses et jambes.

c'est un sport complet et équilibré.

Elle présente en outre des avantages pour :

- ✓ la prévention de l'ostéoporose et l'amélioration de la circulation sanguine ;
- ✓ le renforcement du système immunitaire ;
- ✓ la rééducation après des blessures sportives ou autres.

Elle constitue une base d'entraînement pour différents sports tels que la randonnée pédestre, la raquette à neige, le ski de fond et elle peut être complémentaire à d'autres sports.

Du point de vue énergétique, la marche nordique permet de brûler en moyenne 400 calories par heure contre 280 calories pour la marche normale. En revanche, elle est plus douce que le footing ; du fait d'une réduction des charges sur les articulations du dos, des genoux, chevilles et des pieds, elle provoque moins de douleurs articulaires.

Les formations F.S.G.T. proposées

ANIMATEUR - Marche Nordique de 1^{er} 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).

INSTRUCTEUR - Marche Nordique (perfectionnement)

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

Les conditions d'inscriptions

- ✓ Nombre limité de stagiaires en internat : 15 stagiaires
- ✓ Priorité des places aux adhérents des Hauts de France.
- ✓ Obligation d'être licencié omnisport à la F.S.G.T.
- ✓ Adhérent connaissant l'activité et désirant s'investir dans l'animation de l'activité Marche Nordique au sein d'un club.

Procédures d'inscription

- ✓ Inscription « papier » - (feuilles jointes dans le dossier)

Les inscriptions seront confirmées à réception du règlement.

Inscriptions avant le 8 Mars 2018



Lieu de Formation

**AUDITORIUM LYS ARENA
RUE DE ARTS
59560 COMINES**

Les conditions financières

- ✓ 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 Formules proposées :

Choisir sa formule	Hébergement		Restauration			Tarifs
	(petit déjeuner inclus)					
	Vend. Soir	Sam. Soir	Sam. Midi	Sam. Soir	Dim. Midi	
Sans Hébergement						
Formule 1			Oui		Oui	65
Formule 2			Oui	Oui	Oui	85
Avec Hébergement						
Formule 3		Oui	Oui	Oui	Oui	110
Formule 4	Oui	Oui	Oui	Oui	Oui	135

Il appartient à chaque stagiaire de solliciter une aide financière auprès de son club.

Hébergement – Restauration

L' hébergement - Gite « le Triporteur »

Chaussée de Wervicq 12, 7780 Comines –Warneton – BELGIQUE -
<https://www.letriporteurgite.com/>

3 Gites accueillant 15 personnes en lits individuels (à notre demande)

La Restauration

Vendredi Soir : Le Wok Star – Cuisine Asiatique (à 200m du gite)

Samedi Midi : Resto Café « l'Energie » - cuisine Bistro - (à 300m de l'Aréna)

Samedi Soir : « le Petit Jules » - cuisine Traditionnelle – (à 600m du gite)

Dimanche Midi : Salon Artecom – sur place – organisé par les commerçants de Comines)

Les Petits Déjeuners seront pris à la salle de formation.

Comines - Nord



Equipement du stagiaire

Pour le bon déroulement des formations, chaque stagiaire devra se munir de :

- ✓ Bâtons de marche de qualité et adapté au stagiaire (longueur des bâtons, taille de la main...)
- ✓ Tenues de marcheurs adaptées aux conditions climatiques diverses (pluie, vent, soleil...)
- ✓ Nécessaire pour le prise de notes (Stylo, papier etc...)

Correspondants

Pôle Formation du Comité Départemental du Nord et Régional des Hauts de France

Pascal Cartier – responsable des Formations
03.27.47.96.55 – fsgt.formation.hdf@gmail.com

Jean Marie Piwon – coprésident du Comité du Nord
06.09.56.62.38 - jmpiw@wanadoo.fr



Programme « Animateur & Instructeur F.S.G.T. »

Samedi 24 Mars 2018

- 8 h 30 Accueil des participants
8 h 45 Ouverture du stage par Jean Marie et Pierre
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
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 difficultés
naturelles (fossés, monter, descendre)
Renforcement musculaire, étirements
17 h 30 Débriefing
18 h 00 Création d'une section marche Nordique, évolution de l'offre sportive, les
questions qu'il faut se poser
18 h 30 Fin de la séance

Dimanche 25 Mars 2018

- 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 Bilan de la formation.
17 h 00 Fin du stage.



Formulaire d'inscription

Formation Animateur

Formation Instructeur

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 Comines (59)

Jour et heure d'arrivée :

Formule retenue :

Choisir sa formule	Hébergement		Restauration			Tarifs	Cocher son choix
	(petit déjeuner inclus)		Sam. Midi	Sam. Soir	Dim. Midi		
	Vend. Soir	Sam. Soir					
Sans Hébergement							
Formule 1			Oui		Oui	65	
Formule 2			Oui	Oui	Oui	85	
Avec Hébergement							
Formule 3		Oui	Oui	Oui	Oui	110	
Formule 4	Oui	Oui	Oui	Oui	Oui	135	

Le stagiaire s'engage à participer à la totalité du stage, il devra être équipé d'une paire de bâtons marche nordique.

Date :

Signature du Président du club

Signature du stagiaire

**Formulaire à remplir et à retourner avant le 8 Mars 2018,
accompagné du règlement à :
FSGT – Comité Du Nord de la F.S.G.T.
20 Avenue St Roch – B.P. 10117
59302 VALENCIENNES Cedex**

A remplir par le stagiaire

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

NOM - Prénom _____

autorise **n'autorise pas**

expressément la FSGT à utiliser mon image dans le cadre des outils d'identification et de communication FSGT et dans des manifestations sportives F.S.G.T. 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

Signature