

# 17 & 18 octobre 2026

## BEUVRAGES (59)

Complexe Sportif Christian Pennynck - 1 rue du Droit

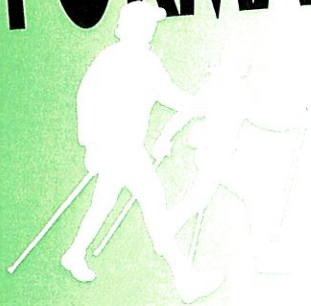


# FORMATION MARCHE NORDIQUE

Brevet Fédéral 1 - animateur MN

Module B **45 €**

Non FSGT HDF : 60 €



INFCV

Secteur Formation HDF

03.27.47.96.55 - [fsgt.formation.hdf@gmail.com](mailto:fsgt.formation.hdf@gmail.com)

**INSCRIPTIONS**

par HelloAsso obligatoire



**LES REPAS A VOTRE CHARGE**



# **Formation en Marche Nordique**

## **Formations BF1 Animateur MN**

**du samedi 17 Octobre à 8 h 30 au dimanche 18 Octobre 2026 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 2026 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 B) les 17 & 18 octobre 2026.

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.**

## **Conditions d'inscription à la Formation Marche nordique Module B 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 2 : 15 places**

Aucun diplôme ne 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 1<sup>er</sup> octobre 2026**

**<https://www.helloasso.com/associations/fsgt-comite-du-nord/evenements/formation-marche-nordique-2026>**

### **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 17 Octobre à 8 h 30 au dimanche 18 Octobre 2026 à 17 heures

### Contenu du module B de formation

#### Tutorat tout au long de la formation

Préformation dans le club	Formation en distanciel	2ème formation en présentiel 2 Jours - Validation du BF1
<p>Le futur animateur doit être capable de :</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Maîtriser la formation technique d'un nouvel adhérent au geste de base.</li><li>• D'encadrer l'activité en toute sécurité</li><li>• D'animer les ateliers de formation au geste technique</li><li>• D'utiliser la vidéo pour former les pratiquants.</li><li>• D'adapter l'activité pour différents publics</li></ul>	<p>Systèmes cardio-vasculaires et respiratoire</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Anatomie</li><li>• Physiologie</li><li>• Nutrition</li></ul> <p>Le projet d'animation et de développement du club</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Principe du passage des obstacles naturels</li><li>• Développement de l'activité : Mode d'emploi</li></ul> <p><b>Charte des épreuves à caractère sportif</b> <b>PSC1 validé.</b></p>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Le projet pédagogique et d'animation,</li><li>• L'offre sportive adaptée aux publics</li><li>• Le passage des difficultés naturelles</li></ul> <p>Perfectionnement.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• La préparation physique générale des pratiquants. PPG</li><li>• L'activité physique adaptée</li><li>• Adapter l'activité au public</li></ul>

#### CF2 A responsable pédagogique

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

Tél : 06 75 50 16 97

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

# Samedi 17 octobre 2026

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 à votre charge

## 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**

Trainé de bâton main ouverte  
Trainé de bâtons main ouverture + poussée  
Trainé 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 18 octobre 2026

## **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 - à votre charge**

## **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.**