



ANIMATEUR

MARCHE NORDIQUE

Formation initiale

OBJECTIFS

- Préparer une sortie adaptée au public senior.
- Animer une sortie dans un espace de pratique aménagé, en respectant les consignes de sécurité.
- Connaître et maîtriser les gestes techniques de la marche nordique.

CONTENUS

- Cadre réglementaire.
- Sécurité de la pratique.
- Aspects techniques et pédagogiques liés à l'activité.
- Utilisation du matériel.

MÉTHODES

- Apports théoriques.
- Mises en situations pratiques.
- Échanges et partage autour de travaux collectifs.
- Mise à disposition d'outils pédagogiques.

CONDITIONS D'ACCÈS / PRÉREQUIS

- Avoir validé le Module 1 et être à jour du PSC1 (Prévention et secours civiques niveau 1) ou le passer prochainement.
- Justifier de vingt heures de mise en situation en club.
- Posséder la condition physique nécessaire pour suivre un effort soutenu sur 6 km.
- Connaître les éléments techniques et sécuritaires de base : bâtons (taille, gantelets, matière).
- Maîtriser le geste technique (coordination bras-jambes).
- Être en capacité de reconnaître un parcours et de se repérer.

INTERVENANTS

- Instructeurs fédéraux et/ou Conseillers techniques fédéraux.

CONTACT

Tél. 04 76 53 09 80 • formation@federetraitesportive.fr

DURÉE
35 heures

EFFECTIF
16 personnes
maximum