



COMMISSION FÉDÉRALE DES

ACTIVITÉS ATHLÉTIQUES

MARCHE NORDIQUE

PARCOURS DE FORMATION
DES ENCADRANTS EN MARCHE NORDIQUE

3 - CFAA - MN 03-02-2024_Parcours de formation des encadrants en MN

FÉDÉRATION SPORTIVE & GYMNIQUE DU TRAVAIL

14 rue Scandicci - 93508 Pantin cedex



@FSGTofficial

www.sportetpleinair.fr / www.fsgt.org

SECRETARIAT CF2A

01 49 42 23 64

(Fax : 01 49 42 23 60)

athletisme@fsgt.org

FORMATION DES ENCADRANTS EN MARCHE NORDIQUE

La formation des encadrants en marche nordique , un incontournable pour développer l'activité et proposer aux adhérents une pratique de grande qualité ,

La liberté pédagogique est laissée au(x) formateur(s) pour atteindre les objectifs fixés. La validation des diplômes nécessitera de vérifier que les compétences précisées dans le référentiel sont acquises.

Le bon geste cela s'apprend, il doit être maîtrisé chez le futur encadrant. Cela demande une attention particulière pour atteindre le 1er objectif de la formation, un prérequis développé dans la mesure du possible dans le club ou lors de journées techniques de proximité.

La marche nordique citée pour ses bienfaits est proposée dans le cadre du sport santé- sport sur ordonnance. Cela nécessite des compétences particulières de l'encadrant pour offrir des séances adaptées et personnalisées.

Le cursus de formation proposé par le collectif MN de la CFAA est organisé en 4 modules en présentiel en s'appuyant sur les prérequis et les compétences précisées dans le référentiel de formation (colonne de gauche du présent document).

- des formations en distanciel (colonne centrale du présent document) , elles seront organisées en sessions sur plusieurs mois.
- La colonne de droite est proposée pour construire les contenus des modules en présentiel

Le tutorat des stagiaires organisé dans le club ou dans le réseau des clubs est la clé de la réussite de la formation , Il permet de transmettre des savoirs faire et des savoirs être ; il peut débiter en amont de la 1ère formation en présentiel et se poursuivre autant que nécessaire. (pas de limitation de durée).

DOCUMENT CADRE POUR CONSTRUIRE LE PARCOURS DE FORMATION DES ANIMATEURS ET DES INSTRUCTEURS (BF1 ET BF2 MN)

TUTORAT TOUT AU LONG DE LA FORMATION (CF. DOCUMENTS DEDIES)

1ère séquence de formation : Module 1

<p>En amont de l'entrée en formation</p> <p>Préformation dans le club ou dans le réseau des clubs du comité :</p> <p>cf. document prérequis</p> <p>Le futur stagiaire doit être capable de :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Maîtriser le geste technique - Connaître les critères d'analyse de la qualité d'un geste technique d'un MN - Faire les échauffements - Faire les étirements - Verbaliser les différents exercices. 	<p>Formation à la sécurité:</p> <p>Préparer si possible le PSC1 en amont de la 1ère formation en présentiel .</p> <p>Formation en distanciel et dans le club.</p> <p>Pratique sportive en toute sécurité</p> <ul style="list-style-type: none"> - Le fonctionnement du club - Le fonctionnement de la FSGT et son historique - Le tutorat des stagiaires - Le parrainage des clubs - La CFAA : rôle, fonctionnement projets - Le projet de développement de la MN à la FSGT - La formation au service du développement 	<p>1ère formation en présentiel . 2 Jours</p> <p>Principe de la marche. Réfléchir avant d' agir, comprendre le mécanisme de la marche. Automatisation d'un mouvement.</p> <p>Le geste de base en marche nordique Les outils pour enseigner et former le geste de base. Préparer les ateliers dans le cadre d'une progression.</p> <p>Comment évaluer le geste des pratiquants Bilan et correction si nécessaire.</p> <p>Initier aux passages de difficultés naturelles.</p>
---	---	--

2ème séquence de formation : Module 2

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

3ème séquence de formation : Module 3

<p>Préformation dans le club : <i>Voir document prérequis</i></p> <p>Le futur instructeur doit être capable de :</p> <p>Maîtriser l'ensemble du cursus de formation des différents publics</p> <p>De s'adapter à tous les types de public du club et de diversifier cette offre pour attirer des publics différents</p> <p>De tutorer les encadrants et futurs encadrants</p> <p>De travailler en réseau avec les commissions départementale et régionale avec les clubs</p> <p>cf. document référentiel de formation du BF marche nordique.</p>	<p>Formation dans le club.</p> <p>Si possible animer en club pendant 1 an avec différents publics sous la responsabilité d'un tuteur.</p> <p>Parcours formatif dans le club ou dans le réseau des clubs.</p> <p>En particulier encadrer des débutants de l'accompagnement à l'autonomie</p> <p>Le projet d'animation du club.</p> <p>En distanciel</p> <p>Revoir systèmes cardio - vasculaire et respiratoire</p> <p>La VMA , adaptation pour la marche nordique</p> <p>Les épreuves techniques compétitives</p> <p>Rédaction d'un mémoire de 5 pages environ à partir d'une trame proposée.</p>	<p>3ème formation en présentiel . 2 Jours</p> <p>Validation du BF2</p> <p>Maîtriser les différents modules 1 et 2</p> <p>PPG : Préparation physique générale Complément</p> <p>PPS (Préparation Physique spécifique)</p> <p>Compléments techniques, décomposition du geste.</p> <p>Les activités spécifiques (biathlon)</p>
---	--	---

4ème séquence de formation : Module 4

Voir le document prérequis	Formation en distanciel et avec un tuteur.	Formation sur le terrain
<p>Le futur formateur doit être capable de :</p> <p>Maîtriser l'ensemble du cursus de formation des différents publics.</p> <p>De s'adapter à tous les types de publics du club et de diversifier l'offre sportive pour attirer des publics différents.</p> <p>De tutorer les animateurs et futurs encadrants.</p> <p>De travailler en réseau avec les commissions départementales et régionales et avec les encadrants des clubs .</p> <p>De proposer et d'animer des formations techniques dans son comité D ou R (1/2 j ou 1 J)</p>	<p>Cf. voir formation pédagogique</p> <p>S'approprier progressivement les cursus de formation des animateurs et des instructeurs</p> <ul style="list-style-type: none"> • En présentiel • En distanciel <p>De découvrir et s'approprier progressivement les contenus des documents à disposition sur le site de la CFAA.</p> <p>Apprendre à les utiliser, les adapter et les exploiter à ses méthodes pédagogiques, en respectant une charte d'utilisation.</p>	<p>Animer des formations techniques et pédagogiques en directions des futurs animateurs et instructeurs dans les comités Départementaux ou Régionaux</p> <p>Animer progressivement des formations.</p> <p>BF1 MN ,BF2 MN et niveau BF3 MN en Coanimation puis en autonomie</p>