



COMMISSION FÉDÉRALE DES

# ACTIVITÉS ATHLÉTIQUES

## MARCHE NORDIQUE

---

CONDUITE DU TUTORAT BFA

6 - CFAA- MN 11 03-2024\_Conduite du tutorat BFA

**FÉDÉRATION SPORTIVE & GYMNIQUE DU TRAVAIL**

14 rue Scandicci - 93508 Pantin cedex



[www.sportetpleinair.fr](http://www.sportetpleinair.fr) / [www.fsgt.org](http://www.fsgt.org)

**SECRÉTARIAT CF2A**

01 49 42 23 64

(Fax : 01 49 42 23 60)

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

# FORMATION DU BFA MARCHE NORDIQUE

## Conduite du tutorat

Ce document est destiné aux animateurs, formateurs et responsables légaux de structures FSGT. Il traite de la conduite des tutorats dans le cadre des formations au Brevet Fédéral d'Animation spécialité MARCHE NORDIQUE.

## TUTORAT EN PRESENTIEL POUR LA MN

Le tutorat concerne d'un côté le **futur animateur** de MN (**nommé stagiaire**) et de l'autre un **tuteur expérimenté** de la structure ou club ou d'un club partenaire.

Il peut être mis en place à différents moments du cycle de la formation BFA, le mieux est en amont de la 1ère formation en présentiel.

Les modalités de mise en œuvre seront définies par les protagonistes.

### Quel est le rôle du tuteur ?

Il a pour mission d'accompagner le futur animateur de marche nordique pendant sa formation de manière individualisée afin de développer les compétences fixées dans le référentiel de formation. L'accompagnement doit s'adapter aux contraintes des deux personnes.

Le tuteur est dans une posture d'écoute et d'échanges avec le stagiaire permettant la co-construction de l'accompagnement.

Agissant au sein d'un club FSGT il diffuse les valeurs, l'histoire, le projet FSGT. Enfin, il encourage et soutient la motivation.

### Les différentes phases de l'accompagnement

Elles doivent être adaptées aux acquis du stagiaire et à sa progression, ces étapes peuvent se chevaucher et être programmées sur des temps adaptés aux besoins .

Le tuteur effectue régulièrement des retours sur l'animation permettant au stagiaire d'identifier ses points d'amélioration et ses acquis.

### Phase 1 : Objectif N°1 pour le stagiaire :

- Maîtriser parfaitement le geste technique de la marche nordique. (Exigence différente du pratiquant).

Durant cette phase, une partie du travail peut être menée en dehors d'une séance club. Une 1ère étape qui peut prendre plusieurs mois.

### Phase 2 : Objectif N°2 pour le stagiaire :

- Etre capable d'animer en situation les séquences d'échauffements et d'étirements lors des séances en club.

Le tuteur proposera au stagiaire une progression qui lui permettra de devenir autonome pour animer les 2 ateliers.

Pendant cette période le stagiaire doit progressivement :

- Maîtriser les exercices.
- Verbaliser (donner les consignes).Prise de parole devant un groupe.
- Vérifier que les consignes sont comprises et appliquées par les pratiquants.
- Proposer des corrections aux pratiquants.

**Les phases 1 et 2 peuvent être menées simultanément ,elles demandent généralement plusieurs mois.**

### Phase 3 : Objectifs pour le stagiaire

- Se positionner dans le groupe comme animateur, donner les consignes de sécurité
- Gérer un groupe sur un circuit tracé avec lecture de carte et suivi en temps réel du positionnement du groupe  
Particulièrement important en forêt en cas d'appel de secours
- Etre capable d'évaluer le geste technique du pratiquant pour prodiguer des conseils et proposer des exercices pour améliorer son geste technique et sa posture
- Faire évoluer un groupe d'une dizaine de personnes en toute sécurité et en autonomie

**Dans un 1er temps, le stagiaire est en observation, il concentrera son attention sur :**

- la gestion du groupe
- Le positionnement du tuteur, ses interventions, la verbalisation des consignes données
- Les ateliers proposés
- Le respect des consignes par les pratiquants

**Dans un second temps, : de l'observation à l'autonomie le tuteur accompagne le stagiaire pour développer son autonomie .**

**Progressivement, le stagiaire pourra :**

- Proposer des exercices de renforcements musculaires
- Prodiger des conseils personnalisés aux pratiquants
- Proposer des petits exercices pour améliorer la gestuelle et la posture des pratiquants
- Programmer des pauses repos hydratation
- Donner des consignes de sécurité dans les passages accidentogènes
- Vérifier la prise en compte des recommandations données
- Surveiller pendant les parcours les personnes qui pourraient être en "souffrance" et qui décrochent du groupe, poser des questions, sueur anormale, modification de l'allure et de la posture, des symptômes qui peuvent être annonciateur de malaises, hypoglycémie, malaise cardiaque par exemple
- Prodiger des conseils vestimentaires (en fonction des conditions climatiques)
- Vérifier les tenues vestimentaires des participants avant le départ

### Animer une séance de MN en autonomie à la fin de l'étape 3.

Le tuteur laisse la gestion totale du groupe. il devient observateur et pratiquant.

Le tuteur effectue un feed-back avec le stagiaire à la suite de la séance.

### Phase 4: initier en autonomie les nouveaux pratiquants à la marche nordique

#### Le stagiaire doit être capable :

- D'accueillir de nouveaux pratiquants ou des futurs adhérents et de leur présenter l'activité, le club ex
- D'initier en autonomie un nouvel adhérent ou un groupe d'adhérents à la pratique de l'activité.
- De mettre en place des exercices et une progression pédagogique adaptée au public.
- De proposer un cycle d'amélioration du geste technique et de la posture du ou des pratiquants.

#### il doit progressivement :

- Prendre en compte les nouveaux adhérents et échanger avec eux sur l'organisation de l'activité dans le club, (cf projet d'animation du club). s'appuyant sur les valeurs de la FSGT en particulier former des pratiquants autonomes et acteurs de leur pratique.
- Adapter les séances et la progression envisagée au public (le pratiquant doit être au centre de ses préoccupations .
- Prendre en compte la spécificité du pratiquant et parfois proposer de la pédagogie différenciée.

## TUTORAT EN DISTANCIEL

Ce type d'accompagnement à distance a été validé par des expériences réussies. Il peut être proposé en amont d'une formation ou en complément de celle-ci. Malgré l'éloignement, avec le tuteur à distance il peut soutenir le projet du club, favoriser son développement et répondre ponctuellement aux besoins d'un ou plusieurs animateurs.

### Objectifs

- Soutenir le développement des clubs isolés.
- Répondre aux besoins urgents d'un animateur ou futur animateur.

### Principales utilisations

- Amélioration de la gestuelle et de la posture.
- Les échauffements et les étirements.
- Questions réponses (thématiques définies en fonction des besoins).

### Moyens

- Un équipement informatique équipé du logiciel zoom (ou autre application de vision-conférence) et du logiciel VLC média Player.

Les interventions peuvent s'appuyer sur des vidéos envoyées par le stagiaire, et pour le tuteur sur des vidéos à disposition sur le site : <https://www.marchenordiquealencon.fr/p/les-gestes.html>

### Proposition de mise en œuvre

- Le tuteur programme une réunion et envoie un lien de connexion, il utilise les outils permettant d'échanger à distance (micro, vidéo, partage d'écran ou de documents).
- Au besoin, le tuteur peut se positionner devant son ordinateur pour faire quelques démonstrations techniques.

Le stagiaire doit être capable de se connecter à la réunion et de connecter son micro et sa caméra. Il est préconisé que le tuteur et le stagiaire échangent les numéros de téléphone, en amont de la première réunion.