



COMMISSION FÉDÉRALE DES ACTIVITÉS ATHLÉTIQUES

# ACTIVITÉ

# MARCHE NORDIQUE

DISPOSITIF DE FORMATION DES ANIMATEURS ET INSTRUCTEURS EN MARCHE NORDIQUE DANS LE CADRE  
DU BREVET FEDERAL D'ANIMATION  
OPTION : MARCHE NORDIQUE

ACCOMPAGNEMENT DE TOUS LES ACTEURS DE LA FORMATION ET  
DU DEVELOPPEMENT

00 CFAAMN 29.05.24 Accompagnement des acteurs de la formation en marche nordique

## FÉDÉRATION SPORTIVE & GYMNIQUE DU TRAVAIL

14 rue Scandicci - 93508 Pantin cedex



@FSGTofficial

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

## SECRETARIAT CFA

01 49 42 23 61

Fanny PASCUCCI

[fanny.pascucci@fsgt.org](mailto:fanny.pascucci@fsgt.org)

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

# LA MARCHÉ NORDIQUE FSGT,

## DES HOMMES ET FEMMES EN MOUVEMENT!

Brevet Fédéral d'animation (BFA) des activités athlétiques FSGT option Marche nordique (MN)

# DISPOSITIF DE FORMATION DES ANIMATEURS ET INSTRUCTEURS

Accompagnement de tous les acteurs de la formation et du développement de la MN FSGT

## TABLE DES MATIERES

A.	FORMATION DANS LE CADRE DU BREVET FEDERAL DES ACTIVITES ATHLETIQUES OPTION MARCHÉ NORDIQUE..	4
	Le collectif MN de la CFAA .....	4
	Un référentiel de formation pour chaque activité.....	5
	Les modules de formation .....	5
	La période de formation en club, le tutorat. ....	6
B.	SUIVI DE LA FORMATION .....	7
	Le livret de formation et l'Évaluation des stagiaires tout au long de la formation .....	7
	La certification .....	7
	Validation des acquis de l'expérience.....	7
	Équivalence de diplômes entre fédérations .....	7
C.	SOUTIEN AU DEVELOPPEMENT DANS LES LIGUES ET COMITES.....	8
	Les acteurs concernés : .....	8
	Objectifs.....	8
	Création de l'activité Marche nordique .....	8
	Le référent marche nordique FSGT .....	8
	Le Parrainage des clubs.....	9
D.	VIDEOS ET SUPPORTS PEDAGOGIQUES.....	10
	Le geste en marche nordique tuto 4 minutes.....	10
	Echauffements .....	10
	Etirements.....	10
	Le bon geste points importants .....	10
	Déplacements sur des rochers en toute sécurité un exercice ludique .....	11
	Déplacement sur des agrès des exercices pour développer la confiance en soi.....	11

# PREAMBULE

En février 2009, notre ami Jean-Pierre Fillette a présenté la marche nordique lors des championnats fédéraux de cross-country organisés par son club, FSGT Ville d' Allonnes à Allonnes dans la Sarthe .

Une heureuse initiative qui a fait germer l'idée de développer la marche nordique (MN) dans le comité voisin à Alençon en septembre 2011 .

Après une étude de faisabilité, il est apparu très vite aux dirigeants de l'Orne et de quelques pionniers de l'Allier, de la Sarthe et de la Haute Normandie que l'introduction de la MN à la FSGT ne pourrait se faire sur des bases pérennes que par le développement de la formation.

Depuis 2012 plus de 50 stages ont été organisés sur le territoire métropolitain et dans l'île de La Réunion. De très nombreux encadrants formés ont pu ainsi développer une activité particulièrement attractive dans une centaine de clubs de la FSGT.

## A. FORMATION DANS LE CADRE DU BREVET FEDERAL DES ACTIVITES ATHLETIQUES OPTION MARCHE NORDIQUE

la formation s'est développée progressivement sur des bases solides grâce à un travail acharné d'une équipe de pionniers à partir :

- Des expériences menées dans les clubs
- Des formations dispensées dans les différentes régions
- De très nombreuses formations techniques locales
- Du site Marche nordique pratique et sa master classe gérée par Isabelle Verdier
  
- Auprès de grands noms de la marche nordique

Gérard BARNABE

Jean-Pierre GUILLOTEAU

Jean-Marie SAINT OMER

Nathalie GILBERT

Alexandre ERIANI

Pour répondre aux besoins des clubs et des comités, la fédération a renforcé son pôle formation. L'arrivée de plusieurs personnes avec de grandes compétences permet de structurer et développer rapidement les brevets fédéraux avec le soutien d'un collectif « brevet fédéral » constitué d'une quinzaine de membres. Il a pour mission de proposer un cadre fédéral rénové et harmonisé (mais non uniformisé) pour les très nombreux brevets fédéraux des activités proposées par la FSGT.

### Le collectif MN de la CFAA

Le développement du brevet Fédéral des activités athlétiques option marche nordique est piloté par un collectif de 11 personnes élues lors de l'Assemblée nationale des activités athlétiques (ANAA) à Nevers en octobre 2021.

Le document (Doc 1) vous donnera toutes les informations nécessaires pour mieux nous connaître .

**Doc 1 - CFA-MN 02 02-2024 Le collectif MN** – [Cliquez ici pour consulter le document](#)

## Un référentiel de formation pour chaque activité

C'est le document de référence pour tous les brevets fédéraux d'animation . Il répond à une norme et une obligation afin de rendre comparable les diplômes des différentes fédérations et pour harmoniser les BF au sein de la FSGT.

### Les chapitres suivants sont clairement définis :

- Prérequis d'entrée en formation
- Organisation générale et durée de la formation
- Compétences visées. ( Références incontournables pour construire le parcours de formation du stagiaire en présentiel, dans le club et pour le préparer aux évaluations certificatives.
- conditions de certification.
- Contenu de la formation et thématiques abordées.

**Doc 2 – CFAA-MN 12 03-2024 Référentiel Brevet fédéral d'animation marche nordique - [Cliquez ici pour consulter le document](#)**

### Les modules de formation

Pour faciliter le travail des formateurs et des chargés de développement, la formation est présentée par la CFAA sous la forme de modules d'une durée de 2 jours (environ 15 heures de formation par module). (si les prérequis attendus sont acquis, sinon prévoir une durée de formation plus longue.

La durée de formation peut être augmentée autant que nécessaire pour développer chez le futur encadrant toutes les compétences visées indiquées au référentiel.

**Doc 3 - CFAA-MN 03 02-2024 Parcours de formation des encadrants en MN - [Cliquez ici pour consulter le document](#)**

Toute liberté pédagogique est laissée aux formateurs et tuteurs pour développer chez le stagiaire , les compétences visées du référentiel .

Pour mettre en place rapidement des formations de qualité, le travail en réseau est indispensable. Elles doivent être construites sur les valeurs de la FSGT et sur la diversité des possibilités offertes par cette remarquable activité qui va de la pratique adaptée à la pratique sportive technique et/ou chronométrée.

La validation du diplôme ne sera possible que si les compétences visées au référentiel sont acquises. ( Avec toute la bienveillance et le respect du travail accompli)

Un module est prévu également pour assurer la formation des acteurs de la formation .

Tuteurs, futurs formateurs, chargés de développement, référents etc.

**Doc 4 – CFAA- MN 03 02-2024 parcours de formation des tuteurs et des acteurs de la formation en MN - [Cliquez ici pour consulter le document](#)**

### **La période de formation en club, le tutorat.**

La période de formation en club est d'une durée indéterminée, elle doit impérativement permettre l'acquisition du savoir-faire du terrain (technique et pédagogique) . Un parcours long pour le stagiaire qui doit acquérir de nouvelles compétences pas nécessairement développées dans sa vie professionnelle. Devenir autonome prend du temps et de l'énergie, un changement de posture est nécessaire pour une personne qui n'a jamais enseigné ou animé .

Une période extrêmement positive et enrichissante , elle permet :

- De développer chez le stagiaire de nouvelles compétences très valorisantes et transférables dans les domaines associatifs et professionnels
- De fédérer tous les acteurs de la formation dans une région, dans les comités départementaux et les clubs.
- D'intégrer les encadrants des clubs, dans le processus de formation des stagiaires.
- De transmettre les savoirs, savoir-faire et savoir être précieux aux futurs encadrants.

**2 documents ont été rédigés pour faciliter la mise en place du tutorat :**

**Doc 5 - CFAA-MN 12-03-2024 Guide du tuteur formation des encadrants en MN - [Cliquez ici pour consulter le document](#)**

**Doc 6 - CFAA-MN 11-03-2024 Conduite du tutorat en Marche nordique - [Cliquez ici pour consulter le document](#)**

## B. SUIVI DE LA FORMATION

### Le livret de formation et l'Évaluation des stagiaires tout au long de la formation

Nous sommes proches d'une formation tout au long de la vie et du compagnonnage chacun à son rythme sans perdre de vue les objectifs fixés dans le référentiel.

L'apprenant va trouver dans le livret (p. 8 à 13) les compétences à valider pour devenir animateur.

Doc 10 – CFAA MN 11-03- 2024 livret de formation du stagiaire . BF1 Animateur - [Cliquez ici pour consulter le document](#)

L'apprenant va trouver dans le livret (p. 8 à 10) les compétences à valider pour devenir instructeur.

Doc 11 – CFAA MN 14-06-2024 livret de formation du stagiaire BF 2 Instructeur - [Cliquez ici pour consulter le document](#)

Doc 12 - CFAA MN XX XX-2024 livret de formation du futur formateur BF3. *(ce document sera finalisé ultérieurement)*

Doc 13 Les fiches d'évaluation du geste et posture du marcheur nordique - [Cliquez ici pour consulter le document](#)

### La certification

La certification , une épreuve pour vérifier que les compétences visées du référentiel sont acquises.

les modalités de validation des diplômes. (cf. référentiel) nous attendons les conclusions du collectif Brevet fédéral pour harmoniser nos pratiques.

Le jury s'appuiera sur les évaluations du tuteur et/ou du stagiaire consignées dans le livret de formation.

### Validation des acquis de l'expérience

La mise en place est possible si les compétences décrites sur le référentiel sont acquises , toutefois s'il y a quelques connaissances et compétences à consolider le candidat pourra facilement les acquérir lors d'une formation locale ou régionale.

### Équivalence de diplômes entre fédérations

Le domaine de la politique de formation (DPFo). a mis en place une formation en distanciel :

UC1 connaissance de la FSGT.

Elle a été appréciée par les personnes qui l'ont suivie avec succès sans aucune difficulté.

La validation de la partie technique (UC2) est tout à fait envisageable en s'appuyant sur le référentiel de formation de la MN FSGT.

Lors de cette évaluation le jury aura pour missions de :

- Positionner le candidat par rapport aux compétences visées du référentiel.
- Valider le diplôme d'animateur ( BF1 MN ou d'instructeur du BF2 MN),
- Proposer un parcours de formation complémentaire en tenant compte des acquis identifiés.

## C. SOUTIEN AU DEVELOPPEMENT DANS LES LIGUES ET COMITES

Le collectif MN de la CFAA à partir d'expérimentations réussies propose de créer une synergie positive dans les comités régionaux et départementaux en proposant la mise en place de référents pour créer du lien entre tous les acteurs pour obtenir un développement structuré basé sur la qualité de l'offre sportive des clubs et les compétences de leurs encadrants.

### Les acteurs concernés :

- Commission fédérale des activités athlétiques (CFAA); et formateurs en MN
- Dirigeants et encadrants MN des clubs, des comités FSGT départementaux et régionaux
- Chargés de développement dans les comités
- Pôle des activités culturelles et sportives (PACS) et le domaine de la politique de formation (DPFo).

### Objectifs

Créer une dynamique de développement de la MN dans les clubs FSGT en plaçant le pratiquant au centre du dispositif.

Créer une dynamique de développement avec l'aide d'instructeurs ou de formateurs bénévoles compétents capables de mener des formations locales.

### Création de l'activité Marche nordique

La création de l'activité MN dans une structure nécessite une réflexion au moins 6 mois en amont de l'ouverture de l'activité. Le présent document a pour objet l'accompagnement des clubs pour conduire le dossier. Le collectif MN de la CFAA (Commission Fédérale des Activités Athlétiques) peut vous aider et répondre à vos interrogations.

**CONTACT :** [marchenordique@fsgt.org](mailto:marchenordique@fsgt.org)

**Doc 16 - CFAA-MN 11-03-2024 Création de l'activité Marche nordique - [Cliquez ici pour consulter le document](#)**

### Le référent marche nordique FSGT

Spécialiste de l'activité MN titulaire d'un brevet d'instructeur ou de formateur il a pour mission en région d'accompagner les clubs et les encadrants de l'activité MN à monter en compétences. Un travail en réseau très efficace qui permet de répondre très rapidement aux besoins des clubs.

**Doc 17 - CFAA-MN 03 02-2024 Le référent marche nordique FSGT - [Cliquez ici pour consulter le document](#)**



## Le Parrainage des clubs

Un soutien technique et logistique très prometteur . Il a été testé et mis en place dans plusieurs comités et régions, il a permis d'aider des clubs à se développer.

Des actions qui permettent de sortir des clubs de l'isolement, de les fédérer et de créer des réseaux d'échanges autour de projets de formation et d'animation. Un accompagnement qui a apporté du développement et la création de nouvelles structures dans les clubs.

Doc 18 - CFAA-MN 11 03-2024 Parrainage des clubs - [Cliquez ici pour consulter le document](#)



## D. VIDEOS ET SUPPORTS PEDAGOGIQUES

Quelques vidéos ont été réalisées pour assurer le développement de la MN FSGT , elles ne sont pas parfaites , cependant elles peuvent servir de ressource aux futurs encadrants .

Ces vidéos sont sur YouTube il est possible que des séquences de publicité soient insérées en début de visualisation vous pouvez les contourner.

### Le geste en marche nordique tuto 4 minutes

**YouTube Le geste technique en marche nordique - Cliquez ci-dessous pour visionner la vidéo**



La marche nordique une activité physique et un sport qu'il convient de pratiquer en respectant les fondamentaux d'une activité d'une immense richesse. (Posture, Ancrage au sol, coude sorti du corps devant, amplitude et fluidité des mouvements, propulsion du pied arrière et du bâton en poussée longue etc.)

### Echauffements

**YouTube proposition d'un réveil musculaire et articulaire - Cliquez ci-dessous pour visionner la vidéo**



Une série d'exercices pour faire du réveil musculaire et articulaire, dans ce domaine vous trouverez sur le réseau internet de très nombreuses propositions adaptables dans vos séances en liaison avec le corps de séance.

### Etirements

**YouTube une série d'étirements - Cliquez ci-dessous pour visionner la vidéo**



Une base pour proposer une série d'étirements en fin de séance . Vous pouvez l'enrichir sans difficulté ,en incorporant des étirements proposés dans les cours de Gym. Des exercices incontournables en fin de séance très appréciés par nos adhérents.

### Le bon geste points importants

**YouTube le bon geste quelques points importants - Cliquez ci-dessous pour visionner la vidéo**



## Déplacements sur des rochers en toute sécurité un exercice ludique

**YouTube déplacements sur des rochers - Cliquez ci-dessous pour visionner la vidéo**



Des exercices intéressants et ludiques pour mettre en confiance . Ils développent la capacité à analyser une situation de pratique dans un contexte difficile et la capacité à s'adapter aux problèmes posés pour évoluer en toute sécurité. L'encadrant peut transmettre ce savoir-faire sur des exercices accessibles au plus grand nombre, on peut mettre proposer dans un 1er temps des exercices de simulation avec un public senior.

## Déplacement sur des agrès des exercices pour développer la confiance en soi

**YouTube Déplacements sur des agrès - Cliquez ci-dessous pour visionner la vidéo**



Des exercices très appréciés par le public senior , ils développent la confiance en soi et l'autonomie des pratiquants. Attention ne pas proposer ces exercices sur des agrès en bois mouillés et glissants.

**CONTACT CFAA Collectif Marche nordique : [marchenordique@fsgt.org](mailto:marchenordique@fsgt.org)**