



# Activités Spécifiques

## Les Techniques De Base De La Marche Nordique

- Programme -

### INTERVENANT

#### Stéphane COUETTE

Titulaire des diplômes suivants :

- Master 2 en management du sport
- BEES Accompagnateur Moyenne Montagne,
- BEES Activités Physiques pour Tous.
- Formateur dans le tourisme de pleine nature et les activités physiques de pleine nature BEESAN

### PRÉREQUIS – PUBLIC CONCERNÉ

BEES/ BPJEPS / DEJEPS/ STAPS / DIPLOME FÉDÉRAL

Toutes personnes souhaitant se former\*  
(\*nous consulter)

### DURÉE

2 journées de formation

14 heures

### LIEUX

Prépa-Sports

Site Sainte Victoire

### HORAIRES

J1 :9H00-12H00-13H00-17H00

J2 :8H30-12H30-13H30-16H30



*Etablissement accessible aux personnes en situation de handicap et en difficulté d'apprentissage*

### OBJECTIFS

À l'issue de ce stage vous serez capable de :

- ✓ **Acquérir des techniques de marche nordique sur différents types de terrains et à différentes allures.**
- ✓ **Regarder un pratiquant et de repérer les points à améliorer sur son geste, sa posture.**

### CONTENU

*Evaluation qualitative de fin de stage | Formation délivrée en présentiel*

#### JOUR 1

- Accueil des participants
- Introduction et objectifs de la formation
- Apports théoriques sur le geste de marche nordique et les techniques (sauts, franchissements).
- Mise en pratique individuelle sur le terrain.
- Feedback et questions sur la journée de formation

#### JOUR 2

- Accueil des participants
- Rappel des objectifs de la formation
- Mise en pratique individuelle sur le terrain.
- Les différents bâtons de marche nordique.
- Le geste et les techniques de marche nordique
- Feedback et questions sur les 2 journées de formation

### MODALITÉS PÉDAGOGIQUES et D'ÉVALUATION

- Pédagogie active et participative alliant court théorique et mise en situation pédagogique
- Support pédagogique remis au stagiaire
- Alternance entre pratique et théorie
- Validation par la réussite d'un QCM
- Délivrance d'une attestation de fin de formation

### MODALITÉS D'INSCRIPTION ET DÉLAIS D'ACCÈS

Bulletin d'inscription et conditions générales de ventes téléchargeable sur le site internet à nous retourner au plus tard 5 jours avant le début de la session.

**PREPA-SPORTS PRO**

285 rue du Docteur Aynaud  
13100 Aix en Provence

04 42 90 57 08

[www.prepa-sports.com](http://www.prepa-sports.com)