

# Activités Spécifiques

## Marche Nordique Concevoir Et Animer Une Séance - 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

### PUBLIC CONCERNÉ

BEES/ BPJEPS / DEJEPS/ STAPS /  
DIPLOME FÉDÉRAL

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

### PRÉREQUIS

Avoir suivie la formation module 1

« Les techniques de base de la MN »

### 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 :

- ✓ **Elaborer une séance de marche nordique de 2 heures**
- ✓ **Mettre en place une programmation sur une année**
- ✓ **Associer la marche nordique à un projet sport-santé**

### CONTENU

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

#### JOUR 1

- Accueil des participants
- Introduction et objectifs de la formation
- Construire une séance de marche nordique : échauffement, corps de séance, étirements
- Elaboration d'une séance de marche nordique
- 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
- Apprentissage sur le terrain par de nombreux exercices
- Mise en situation pédagogique sur une séance
- Feedback et questions sur les 2 journées de formation

### MODALITÉS PÉDAGOGIQUES et D'ÉVALUTATION

- 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)