

# Formation fédérale FNSMR Animateur de randonnée pédestre Niveau 1

Contenu : cours théorique et pratique répartis en 6 points :

## **1. Vie institutionnelle, responsabilité**

Organisation du sport en France, FNSMR, ...

Responsabilité de l'animateur, du président, de l'association, ...

## **2. Développement durable**

Gestes à éviter en randonnée, limitation de l'impact écologique, ...

## **3. Sport santé, handicap**

Informations sur le corps humain, les lésions musculaires et articulaires

Bienfait sur la santé, accès aux handicapés, ...

## **4. Sécurité**

Premiers gestes, message d'alerte, trousse de secours, ...

## **5. Pédagogie, gestion de groupe**

Organisation d'une randonnée, rôle de l'animateur, ...

## **6. Orientation**

Lecture de carte, pratique de la boussole, préparation de l'itinéraire, relation carte-terrain, ...

Organisation : 16h de formation sur 2 jours consécutifs de formation

