

## PROGRAMME FORMATION BF1 Marche Nordique

### Jour 1

8H30	<b>ACCUEIL - collation</b>
9H00 – 10H15	<b>EN SALLE</b> Présentation des participants – début de la formation Historique – évolution des pratiques - ses atouts sur la santé - son implantation Choix du matériel, tenue vestimentaire, conseils pratiques
10H15 – 12H45	Terrain, prise de matériel, technique de base Echauffement, exercices, modalités d'adaptation en fonction des conditions. Etirements / retour au calme / échanges et questions
<b>12H45-13H45 - Repas de midi</b>	
13H45 – 16H30	<b>Terrain :</b> Echauffements, mise en situation, révision Parcours et différentes techniques Plat et terrain varié
16H30 – 17H00	Etirements et retour au calme (Rôle et techniques) Retour
17H – 18H	<b>EN SALLE</b> Débriefing de la journée THEORIE : <b>Manuel de l'animateur de M.N. + projections vidéo</b>

### Jour 2

8H30	Accueil - collation
8H45	En SALLE Rôle de l'animateur, ses responsabilités, sa pédagogie Attentes du groupe, gérer les différents niveaux de pratique
9h30 - 12h 30	Terrain : Pratique Echauffements – Renforcement musculaire en MN Comment dynamiser et diversifier les séances
<b>12H30 - 13H45 – Repas de midi</b>	
13H45 – 16h30	Terrain : Pratique Les différentes pratiques selon les publics (Santé, dynamique, sportive) Travail en groupe : Préparation d'une séance avec échauffement de MN selon thème et type de public + étirements
16H30 -17H30	Fin de la formation Temps d'échanges et de questions, bilan des deux journées

Ordre du jour modifiable selon impératifs de l'organisation / météo

# Sport en Milieu Rural PACA