



ANIMATEUR

# MARCHE NORDIQUE

Formation initiale

## OBJECTIFS

- Préparer une sortie adaptée au public senior.
- Animer une sortie dans un espace de pratique aménagé, en respectant les consignes de sécurité.
- Connaître et maîtriser les gestes techniques de la marche nordique.

## CONTENUS

- Cadre réglementaire.
- Sécurité de la pratique.
- Aspects techniques et pédagogiques liés à l'activité.
- Utilisation du matériel.

## MÉTHODES

- Apports théoriques.
- Mises en situations pratiques.
- Échanges et partage autour de travaux collectifs.
- Mise à disposition d'outils pédagogiques.

## CONDITIONS D'ACCÈS / PRÉREQUIS

- Avoir validé le Module 1 et être à jour du PSC1 (Prévention et secours civiques niveau 1).
- Justifier de vingt heures de mise en situation en club.
- Posséder la condition physique nécessaire pour suivre un effort soutenu sur 6 km.
- Connaître les éléments techniques et sécuritaires de base : bâtons (taille, gantelets, matière).
- Maîtriser le geste technique (coordination bras-jambes).
- Être en capacité de reconnaître un parcours et de se repérer.

## INTERVENANTS

- Instructeurs fédéraux et/ou Conseillers techniques fédéraux.

## CONTACT

Tél. 04 76 53 09 80 • [formation@federetraitesportive.fr](mailto:formation@federetraitesportive.fr)

**DURÉE**  
35 heures

**EFFECTIF**  
16 personnes  
maximum