

DURÉE

2 jours (14h) en continu

- Un module par demi-journée

PRÉ REQUIS - PUBLIC CONCERNÉ

Être titulaire d'une carte d'éducateur sportif ou d'un diplôme d'animateur fédéral

LIEUX

401 bd Georges Brassens
12100 Millau

TARIF CLUB

1510€ TTC

ACCESSIBILITÉ HANDICAPÉS

Notre établissement est un ERP accessible aux personnes en situation de handicap.

Pour toute demande spécifique, nous contacter

CONTACTS

F.Carrat

06 24 21 14 33
05 65 67 12 10

✉ contact@solution-sport.com

Pour toute inscription ou demande de renseignement

PERFECTIONNEMENT DE LA MARCHE NORDIQUE

OBJECTIF

L'objectif principal est d'optimiser le geste technique de la MN en identifiant les freins et les facteurs d'efficacité du geste. Diversifier les séances en variant leurs thèmes et contenus, en intégrant des approches axées sur le bien-être, le travail cardio et l'utilisation de petits matériels.

Grâce à cette approche, vous vous adapterez aux différents objectifs de vos pratiquants qui amélioreront leur performance et leur plaisir.

OBJECTIFS SPÉCIFIQUES

- Identifier les freins et les facteurs d'efficacité du geste de la mn, et être capable de faciliter les fondamentaux de la MN
- Être capable d'organiser un séance type « cardio » et de déterminer les seuils d'entraînement »
- Être capable de transmettre les effets bénéfiques d'une respiration adaptée pour les séances cardio ou le bien-être
- Être capable d'intégrer les étirements, des postures, des mouvements Pilates et des mouvements de respiration pour une marche « Zen »
- Être capable d'intégrer des exercices variés, d'équilibre, de renforcement, de coordination pour favoriser le développement des habiletés motrices

MODALITÉS D'INSCRIPTION ET DÉLAIS D'ACCÈS

- Évaluation des besoins du club en amont
- Co-construction du contenu de la formation
- Signature du contrat au plus tard 15j avant la date de la formation

MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

- La pédagogie est celle de l'expérience et de la découverte : participative active et co-constructive. Chaque participant sera amené à proposer des exercices et leur application pour encourager l'expérimentation des concepts abordés
- Alternance de temps théorique 30% et de pratique 70%
- Échanges interactifs autour de support multimédias et de mise en situation
- Documents théoriques numériques et papiers distribués au début de la formation

EVALUATIONS

- Questionnaire d'auto-évaluation en amont
- Travail en mini-groupes de construction d'une séance type et restitution
- Évaluation de la formation