

Le Comité FSGT 94,
en collaboration avec l'association Marchetaforme,
organise une formation à la « Marche Nordique »



● **Samedi 15 janvier 2011 de 14 h 30 à 17 h 30**

Au Comité : 115 av Maurice Thorez, 94 200 Ivry sur Seine
(métro: Ligne 7 Pierre et Marie Curie)

● **Dimanche 16 janvier 2011 de 10 h 00 à 12 h 00**

Au bois de Vincennes :

Formation assurée par **Jean Bernard Sibour**, Brevet d'état 1er degré sports collectifs, BPJEPS APT, Animateur Marche Nordique

Ce stage qui s'inscrit dans un programme de formation d'animatrices et d'animateurs d'activités adultes omnisports vise :

- **à apporter un premier niveau de compétences aux adhérents** qui souhaitent participer régulièrement ou occasionnellement à l'animation des activités, aux animateurs débutants, à ceux qui animent déjà sans autre formation que leur propre pratique, aux adhérents qui veulent mieux comprendre leur pratique, etc...
- **dans des activités pour adultes à finalité de bien être, de santé, de détente et organisées sous une forme associative** : aquagym, gymnastique d'entretien, fitness, renforcement musculaire, randonnée pédestre, vélo...

La Marche Nordique est une activité physique et sportive d'extérieur de loisir/santé très populaire dans les pays scandinaves « Nordic Walking » et qui se développe en France. Grâce aux bâtons, la marche nordique fait travailler harmonieusement l'ensemble du corps en renforçant les chaînes musculaires, en favorisant l'oxygénation des cellules et la circulation, en améliorant la condition physique. C'est donc une activité qui entre dans le cadre de la pratique sportive pour le bien être et la santé. Elle s'adresse à tout public du débutant au sportif confirmé. Outre l'aspect santé et dépense physique, cette discipline sportive est pratiquée en groupe, elle allie donc la convivialité à la dépense physique, ce qui n'est pas négligeable.

Tous à vos bâtons !!!!

Bulletin de participation et règlement de 10 Euros à renvoyer à

FSGT 94, 115 avenue Maurice Thorez 94200 Ivry sur Seine

ou martine@fsgt94.org

Au plus tard le 7 Janvier 2011

Inscrivez vous vite le nombre de place est limité à 20 personnes

NOM :

Prénom :

Club :

Section:

N° licence:

Adresse :

Tel :

Programme du Week End de formation à la « Marche Nordique »



Samedi 15 janvier 2011 de 14 h 00 à 17 h 30

(au comité FSGT 94)
115 Avenue Maurice Thorez
94200 Ivry sur Saine



-14 h 00 : Accueil

-14 h 30 à 17 h 00 : Apports théoriques et pédagogiques

- Généralités sur la marche nordique
- Les bénéfices sur la santé et la forme
- La méthode « Nordic Walking » : La Marche Nordique
- Les publics
- La technique de base, séance type, les différentes techniques



Dimanche 16 janvier 2011 de 9 h 30

Rendez vous: 9 h 45

**Bois de Vincennes Porte Dorée
Musée des Arts Africains Aquarium de
293 Avenue Daumesnil 75012 Paris
Métro: ligne 8 (station Porte Dorée)
Bus: ligne 45 et PC2 arrêt Porte Dorée**

-9 h 30 : Accueil

-10 h 00 à 12 h 00 : Apports pratiques

- Pratique apprentissage du geste, gestion d'un groupe en pleine nature

Contact: Martine Pothet-Favier

01 49 87 08 50

06 22 91 15 71