



Site fédéral des Activités Athlétiques FSGT :

<https://cf2a.wordpress.com>



**Stage fédéral de formation
des animateurs MARCHE NORDIQUE FSGT
Samedi 22 et dimanche 23 Octobre 2016**

Lieu du stage

**Stade municipal Auguste Delaune
Rue Michel Rolnikas - 93240 STAINS**

Retour en arrière...

Depuis quatre saisons, à l'initiative des membres de la CF2A, la **MARCHE NORDIQUE** a été intégrée à la Commission Fédérale des Activités Athlétiques.

A la FSGT, plus de soixante dix créations de clubs ont été enregistrées et concernent :

- des sections "marche nordique" de clubs omnisports ou multisports.
- une activité nouvelle au sein des activités athlétiques hors stade des clubs
- une activité nouvelle dans les sections seniors, multi-activités adultes, gymnastique d'entretien, randonnée pédestre, etc.

Plus de 1100 adhérents pratiquent cette activité dans les clubs FSGT répartis dans 24 comités. Les licenciés sont recensés depuis septembre 2013 dans l'activité Marche nordique SS ou AC (voir dernière nomenclature des activités de la fédération).

La formation des encadrants est une nécessité et une priorité de la commission fédérale. En effet le développement de la marche nordique nécessite des compétences particulières. Les clubs, pour développer l'activité, n'ont pas hésité à former plusieurs animateurs.

Depuis mai 2012, 18 stages fédéraux de formation d'animateurs marche nordique ont été organisés sur le territoire national et 200 animateurs formés. Les deux premiers stages à Alençon (61) et Toulouse (31) en novembre 2012, à Bois le Roi (77) pour l'Île de France en février 2013, à Valenciennes (59) en février 2013, à Montluçon (03) en octobre 2013, à Stains (93) en avril 2014, à Alençon stage de perfectionnement en juin 2014, à La Chapelle Saint-Luc en octobre 2014, à Gardanne en novembre 2014 et février 2015, à Alençon et au Mans, le premier stage régional pour les Comités FSGT 61 et 72. et 5 stages pendant la saison 2015/2016 (Strasbourg, Marseille, Bordeaux Alençon et le Mans).

Le prochain stage fédéral de formation initiale d'animateurs marche nordique dans le cadre du Brevet fédéral niveau 1 est programmé les 22 et 23 octobre 2016 à STAINS en Seine Saint Denis.

La Commission fédérale des activités athlétiques souhaite continuer l'accompagnement du développement de la marche nordique dans les clubs. C'est pourquoi elle propose ce nouveau stage. **Une opportunité à saisir pour développer une activité particulièrement intéressante prisée par un public plutôt à dominante féminine.**

Cette formation est devenue partie intégrante du **Brevet fédéral athlétisme, option marche nordique**, avec 2 niveaux...

Les animateurs formés en possession des livrets d'animateur et de formation avec la reconnaissance du stage effectué, pourront obtenir le Brevet fédéral d'animateur marche nordique au terme de plusieurs mois d'investissement dans l'activité sous la responsabilité d'un tuteur, la participation aux stages de perfectionnement et l'obtention du PSC1.

Bernard MINGOT et Jean-Pierre LEROY ont été reconnus par la CF2A comme formateurs fédéraux bénévoles de marche nordique.

Conditions d'inscription

- Nombre limité à 24 stagiaires (choix par ordre d'arrivée des inscriptions).
- Adhérents licenciés à la FSGT souhaitant s'investir dans l'animation de l'activité au sein d'un club FSGT (avec- de préférence- connaissance de l'activité).

Équipement des stagiaires

- bâtons de grande qualité permettant une saisie type d'Artagnan (voir note page 6 de la présente plaquette).
- tenue de marcheurs, vêtements de pluie.

La formation est **organisée avec une alternance de séances théoriques et de séances pratiques sur le terrain** (équipement extérieur en fonction de la météo).

Les repas seront pris sur place au stade de Stains. L'hébergement sera également assuré sur place en dortoir : prévoir un duvet, une taie d'oreiller et 1 drap de 80 x 190.

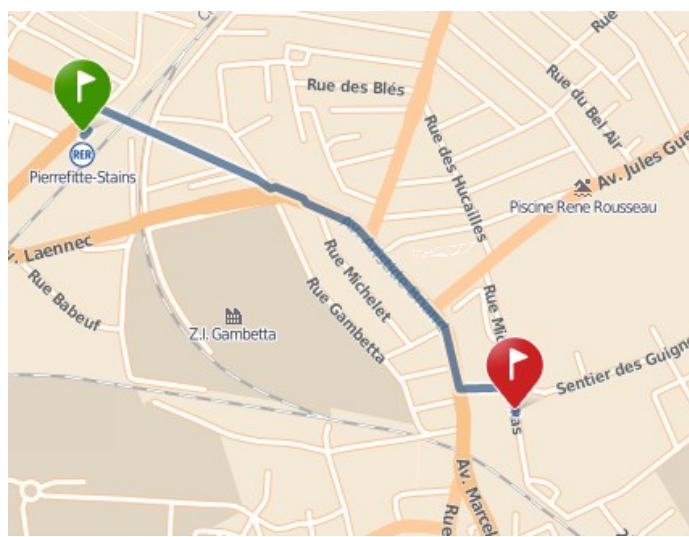
Participation financière des adhérents

- ⇒ **Les stagiaires ne souhaitant pas d'hébergement s'engagent à être présents le samedi 22 octobre de 09 h 00 (accueil à 08 h 30) à 18 h 30 et le dimanche 23 octobre 2016 de 08 h 00 à 17 h 00. Ils s'acquittent d'un règlement de 60 €uros.**
- ⇒ **Les stagiaires désirant être hébergés le samedi soir peuvent réserver sur le bulletin d'inscription. Ils s'acquittent d'un prix de 100 €.**
- ⇒ **Les stagiaires désirant être hébergés dès vendredi soir peuvent réserver sur le bulletin d'inscription. Ils s'acquittent d'un prix de 130 €.**

Il appartient à chaque stagiaire de solliciter une aide financière auprès de son club, sa Commission départementale d'activité, son Comité départemental ou régional FSGT.

Moyens de communication

Accès : RER D Pierrefitte- Stains ou Train + RER pour ceux qui arriveront de province.



Pierrefitte-Stains (RER) 93380 PIERREFITTE-SUR-SEINE

- Prendre **Place du Général Leclerc**
 - Prendre à droite **Boulevard Charles de Gaulle**
 - Entrer dans **Stains**
 - Au rond-point, continuer tout droit **Avenue Aristide Briand**
 - Prendre à gauche **Rue Auguste Dewaele**
 - Prendre à droite **Rue Michel Rolnikas**
- Rue Michel Rolnikas, 93240 STAINS**

Voiture : Autoroute du Nord

- Rejoindre A1/E19 (Autoroute du Nord) - Prendre la sortie **Lille + Saint-Denis Stade de France- Saint-Denis-La Plaine Porte de la Chapelle**

- Entrer dans Saint-Denis - Tunnel de Landy
 - Prendre la sortie 4a **Stains-Garges-lès-Gonesse** et continuer sur Avenue Roger Salengro
 - Passer par La Courneuve
 - Passer par Saint-Denis
 - Entrer dans Stains et continuer sur 1,7 km
 - Prendre à droite **Rue Auguste Dewaele**
 - Prendre à droite **Rue Michel Rolnikas**
- Rue Michel Rolnikas, 93240 Stains**

Correspondants

CF2A

Bernard MINGOT (membre de la CF2A)

Tél. 02 33 32 23 41 ou 06 75 50 16 97

Courriel : athletisme@fsgt.org

Fédération

FSGT - Secrétariat des Activités Athlétiques - 14 rue Scandicci - 93508 PANTIN CEDEX

Carole DANTIN Tél. 01 49 42 23 64.

Courriel : athletisme@fsgt.org

Localement

Hervé Caderon (membre de la CF2A)

06 10 70 33 80 - athletisme@fsgt.org



Stage fédéral d'Animateur Marche Nordique FSGT

du samedi 22 octobre à 8h30
au dimanche 23 octobre 17h00

Programme

Samedi 22 octobre 2016

- 8 h 30 Accueil des participants
Stade municipal Auguste Delaune
Rue Michel Rolnikas - 93240 STAINS
- 8 h 50 Ouverture du stage par l'ES Stains puis par
Bernard MINGOT et Jean-Pierre LEROY Formateurs
Présentation du stage et du brevet fédéral
- 9 h 10 Tour de table
Historique de la marche nordique
Les bâtons, technicité, qualités, taille etc. Principes théoriques d'utilisation
- 10 h 15 Pause café
- 10 h 30 Sur le terrain, initiation des pratiquants, échauffements, technique de base, étirements,
outils de formation. Stagiaires / correction des défauts.
- 12 h 30 Repas en commun
- 13 h 45 Débriefing de la séance du matin.
Développement de l'activité, les questions qu'il faut se poser régulièrement !
- 14 h 45 Séquence 2 sur le terrain : échauffements, séance complète
(éducatif, dénivelés, jeux, renforcement musculaire, étirements.)
Principes techniques pour le passage des difficultés naturelles.
- 16 h 45 Historique de la FSGT.
Bienfaits de la marche nordique, contre-indications, précautions.
- 17 h 45 Échanges avec les stagiaires.
- 19 h 30 Repas en commun (restaurant ou sur place ?).



Dimanche 23 octobre 2016

- 8 h 00 Accueil des participants
- 8 h 15 L'animateur : responsabilités, qualité, missions, etc.
Sécurité, consignes, trousse de secours
Animation - Gestion de groupe – organisation d'une séance
type, construire une séance, travail de groupe
- 10 h 30 Sur le terrain, mise en application les pratiques particulières
- 12 h 30 Repas
- 13 h 30 Préparation de la séquence : les stagiaires font le cours
- 14 h 00 Mise en situation des stagiaires
- 16 h 00 Le brevet fédéral, le livret d'animation
Bilan de la formation.
- 17 h 00 Fin du stage.



Quelques conseils pour les bâtons

Les bâtons conseillés pour la pratique de la marche nordique sont de la marque: TSL Outdoor (leader mondial de la raquette ski)

- les plus simples Moo stick 60 €
- milieu de gamme Arti stick environ 75 €
- haut de gamme Acco stick environ 92€ (100 % carbone)

- Le gantelet doit être adapté à la taille de la main du pratiquant (il existe des tailles S, M, L, XL et XXL). Il faut imposer au vendeur de fournir le gantelet à la bonne taille : c'est le même prix, et le gantelet doit pouvoir être désolidarisé du bâton.
- Pointe carbure ronde ou pointe triangulaire.

Les bâtons Acco stick sont garantis 2 ans.

Pour la longueur des bâtons, les mains dans les gantelets, les avant-bras du pratiquant sont horizontaux. Je fais 1,77 m et j'ai des bâtons de 1,20 m dans cette marque. Compter environ les 2/3 de la taille du pratiquant.





Stage fédéral Animateur Marche Nordique FSGT

Samedi 22 octobre et dimanche 23 octobre 2016

Stade municipal Auguste Delaune
Rue Michel Rolnikas - 93240 Stains

Formulaire d'inscription

Comité départemental FSGT:.....Club :

Nom – Prénom :

N° de licence FSGT.....Date de naissance.....

Adresse postale.....

Code postal.....Ville.....

Téléphone portable.....Téléphone fixe.....

Mail.....

Qualification(s) obtenue(s) dans le domaine de l'animation sportive et formation technique en MN

Nature et durée des activités menées dans votre association dans l'activité MN:

Moyen de transport (à la charge du stagiaire) utilisé pour se rendre à Stains 93

Véhicule personnel : oui non (1) RER : oui non (1) Train + RER : oui non (1)

Jour et heure d'arrivée :

Option retenue :

Hébergement nuits des 21 et 22/10 + petits déjeuners, repas 130 € oui non (1)

Hébergement nuit du 22 octobre + petit déjeuner, repas 100 € oui non (1)

Sans hébergement, repas samedi et dimanche midi 60 € oui non (1)

Le stagiaire s'engage à participer à la totalité du stage, il devra être équipé d'une paire de bâtons marche nordique.

Maillot d'animateur fourni au stagiaire, **entourez la taille souhaitée** : S - M - L - XL - XXL

Signature du Président du club, date,

Signature du stagiaire, date,

Formulaire à remplir et à retourner avant le 10 octobre 2016, accompagné du règlement à FSGT, Secrétariat des Activités Athlétiques à l'attention de Carole DANTIN, 14 rue Scandicci 93508 PANTIN

Merci de vous pré-inscrire sur le site fédéral à l'adresse suivante <https://cf2a.wordpress.com> en 2 clics ! 1 clic sur formation et 1 clic sur pré-inscription. Remplir et envoyer la fiche, nous vous réserverons une place en attendant l'arrivée de vos documents.

(1) cocher les cases utiles

Voir au verso →

A remplir par le stagiaire :

Conformément à la loi du 6 janvier 1978 modifiée, je soussigné(e)

NOM - Prénom _____

autorise – n'autorise pas (rayer la mention inutile)

expressément la FSGT à utiliser mon image dans le cadre des outils d'identification et de communication FSGT et dans des manifestations sportives FSGT et à des fins non commerciales.

Je déclare avoir pris connaissance et accepter en tous points les conditions portées sur l'ensemble du document de référence.

Fait à le2016

Signature