

## MARCHE NORDIQUE

### 1 UNE INTRODUCTION

La présentation succincte de votre structure et votre rôle :

- Comment vous y êtes entré (éventuellement si vous êtes à l'origine de la section MN).
- Votre expérience en tant qu'animateur et votre formation dans l'activité Marche Nordique.

### 2 LE DOSSIER PEDAGOGIQUE

- **Planning de l'activité Marche Nordique** (de l'année en cours) en justifiant les choix du jour, des horaires, du (des) lieu(x) de pratique (il est possible de joindre plan et photos du site).
- **Le récit de 2 séances** minimum en Marche Nordique (1h30 à 2h environ).  
Ces 2 séances seront à choisir chacune dans chaque sujet ci-dessous :

**Sujet 1** : Détaillez une séance type selon le public ciblé (d'une séance découverte, de débutants, de loisirs, de seniors) avec objectif parmi un des thèmes suivants :

- Endurance,
- Renforcement musculaire,
- Parcours ludique.

**Sujet 2** : Détaillez une séance où vous choisirez parmi :

- Un public confirmé, sportif ou avec handicap,
- Un type ou une forme d'entraînement (circuit training, travail intermittent, orientation...),
- Sortie d'une séance à thème (orientation, Marche Nordique/rando, compétition, évènement type « Euronordicwalk », etc.,
- Un séjour (culturel et/ou sportif) d'une journée, un week-end ou d'une semaine.

### Quelques consignes :

- Indiquez le nombre, le profil des participants, faites une description du parcours avec plan et photos si possible,
- Faites un récit de la préparation de la séance,
- Récit de la séance et la conduite d'animation.
- Vos impressions et analyse sur le déroulement de la préparation et de l'animation ainsi que peut-être le ressenti des participants. Les séances que vous présenterez doivent mettre en application vos acquis du stage (Vous pouvez joindre quelques photos).
- En lisant votre I.P. on doit ressentir vos qualités d'animateur(trice) qui donne envie de participer à vos séances.

## 3 UNE CONCLUSION

Elle doit être personnelle et doit mentionner vos remarques, votre ressenti, votre progression dans l'animation ainsi que vos projets. Ce document sera signé par le président de l'association.

## 4 DELAI D'ENVOI

Le dossier avec le sujet 1 sera envoyé avec l'inscription au stage AF2.  
Le dossier sera complété par le sujet 2 dans le mois suivant le stage AF2.

Commission Nationale Randonnées  
(validé le 09/02/2016)