

PROGRAMME DE FORMATION CONTINUE NIVEAU III

MARCHE NORDIQUE SANTE

JOUR 1

9 h- 12 H 30 :

Accueil et présentations-recueil des attentes

Enjeux du sport santé- Notions de condition physique

Place et légitimité de l'animateur-Marche nordique santé vs marche adaptée

Objectifs de la marche nordique santé – bénéfices santé

Caractéristiques du public santé

Adaptations techniques- Respect des limites et des capacités d'adaptation du pratiquant

Pratique : Séance MN en extérieur : échauffement type, perception gestuelle et posturale
Repérage des erreurs techniques et difficultés

12h30 – 13h30

Pause repas

13 h 30- 18 h

Connaissances de troubles de l'appareil locomoteur : problèmes d'épaule , de dos et des membres inférieurs : précautions, recommandations, adaptations et exercices spécifiques

Pratique en extérieur : Marche nordique type Ecole du dos –
Exercices de renforcement musculaire, travail des appuis.
Consignes de placement.

Adaptation aux publics séniors

Pratique en extérieur : Exercices de rythme et d'amplitude avec matériel
(plots, cerceaux, mini haies) .
Exercices de coordination, équilibre et proprioception

Retour sur la 1^{ère} journée-questions diverses

JOUR 2

9h- 12 h 30

Accueil et présentation de la 2^{ème} journée

Connaissances des troubles neurologiques : séquelles d'AVC, maladie de Parkinson

Connaissances des troubles cardio- vasculaires et respiratoires

Problématiques, précautions, recommandations, séances type

Pratique en extérieur : Evaluation de la condition physique

Test 6 'marche

Exercices d'allure- cardio training

12h30 – 13 h 30

Pause repas

13h30- 17h30

Autres troubles chroniques : obésité, diabète, fibromyalgie, cancers.... Recommandations

Gestion des groupes santé– sécurité- pharmacie-autorisation médicale

Construction des séances : échauffement, marche, séquences d'exercices, étirements

Atelier en intérieur : Construction de séances types MN –travail de groupe

Pratique en extérieur : Présentation et animations des séances élaborées par groupe
Séquences d'exercices de gainage et d'étirements.

Questions diverses

Remise des certificats

Retour sur la formation

Note : Pour chaque problématique, sera traité l'adaptation de la technique de marche nordique et des exercices associés.