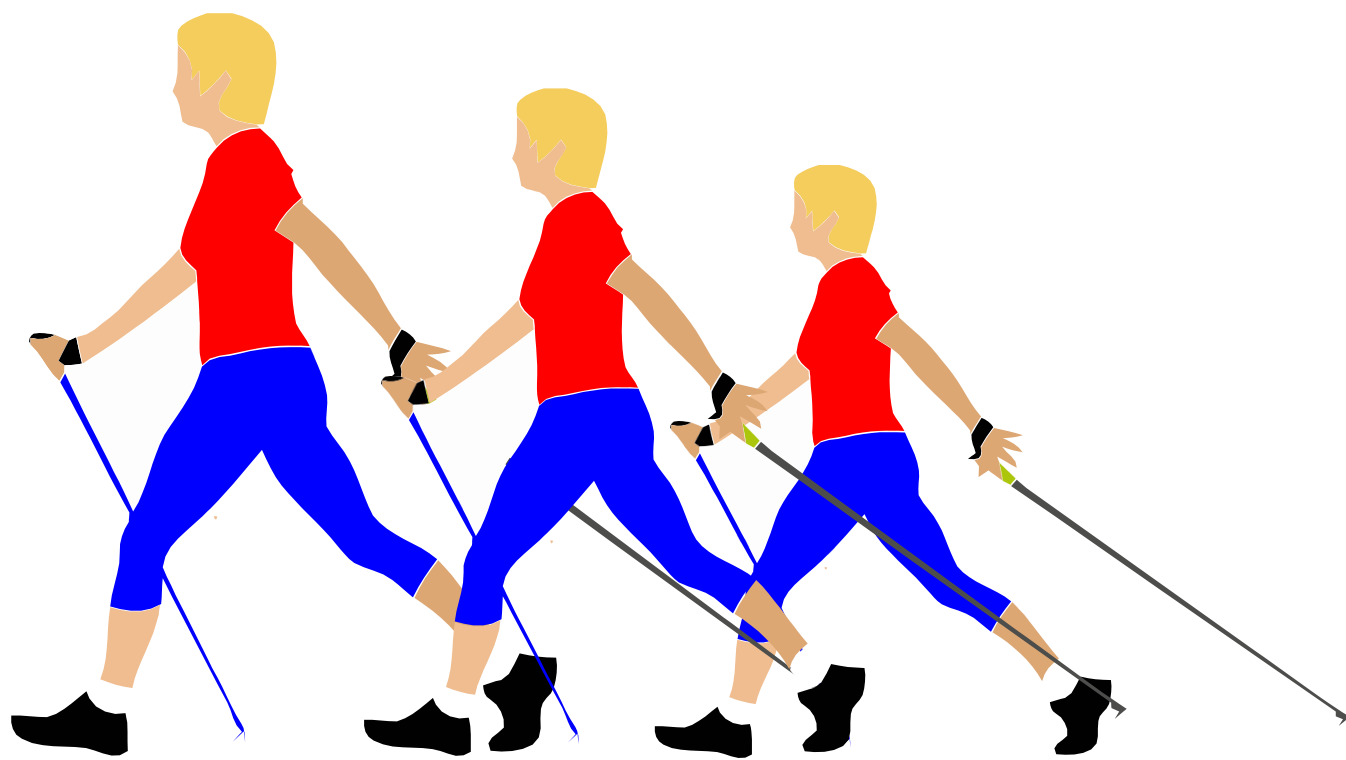


# Stage Fédéral Formation des Animateurs Marche Nordique FSGT

Les adresses web de la Commission fédérales des activités athlétiques

<https://cf2a.wordpress.com/>

<https://www.facebook.com/CFAA-1523776437750866/>



**SAMEDI 17 NOVEMBRE &  
DIMANCHE 18 NOVEMBRE 2018**

**Espace Bernadette Soubirous  
Maison d'Hôtes Claire - Sanctuaire XIXe  
34 rue St Gildard  
58000 Nevers**

Depuis 5 saisons, à l'initiative des membres de la CF2A, la marche nordique a été intégrée à la Commission Fédérale des Activités Athlétiques. Près de 2000 licenciés FSGT pratiquent aujourd'hui cette activité dans 80 clubs répartis dans 25 comités (+ 12 % de licenciés pour la saison 2017/2018).

La formation des encadrants est une nécessité et une priorité de la commission fédérale, des clubs et des comités. En effet, le développement de la marche nordique nécessite des compétences particulières.

Les clubs, pour développer l'activité, n'hésitent pas à former plusieurs animateurs (il est conseillé d'avoir un animateur par tranche de 15 à 20 pratiquants).

Le club de l'AON et le comité de la Nièvre se sont associés pour proposer un stage fédéral en région Bourgogne Franche-Comté pour former des animateurs marche nordique **le samedi 17 et le dimanche 18 novembre 2018**... une offre de formation pour favoriser en priorité le développement de l'activité MARCHE NORDIQUE localement dans la région, mais pas seulement.

Cette formation est partie intégrante du **Brevet Fédéral Activités Athlétiques, option marche nordique**.

### ► 1 formation est proposée

- **Un stage de formation d'animateurs marche nordique de 1<sup>er</sup> niveau**

Il s'adresse en priorité à des adhérents qui pratiquent la marche nordique depuis plusieurs mois et qui souhaitent s'engager dans l'animation.

Il s'adresse également à toute personne qui souhaiterait développer la marche nordique dans un club FSGT (dans ce cas, il est vivement conseillé aux candidats stagiaires de participer dans la mesure du possible à des sorties dans des clubs existants pour acquérir les bases de la pratique).

### ► Conditions d'inscriptions → inscriptions **avant le 29 octobre 2018**

- Nombre limité à 22 stagiaires : inscription par ordre d'arrivée : 22 places pour le BF1 Animateur
- Nombre de places réservées aux adhérents du Comité 58 : 10
- Obligation d'être licencié-e- à la FSGT,
- Adhérents souhaitant s'investir dans l'animation de l'activité marche nordique au sein d'un club FSGT (avec ou sans connaissance de l'activité).

### ► Procédures d'inscription → 2 procédures à faire **impérativement**

- **Inscription en ligne** sur le site de la CF2A [www.cf2a.wordpress.com](http://www.cf2a.wordpress.com) permettant d'avoir une situation en temps réel des inscriptions pour tous les acteurs de l'organisation du stage.
- **Inscription "version papier"** (cf feuille jointe dans la plaquette) permettant la confirmation de l'inscription et du règlement de la participation financière demandée.

### ► Participation financière des stagiaires précisée sur la feuille d'inscription

- **La formation pédagogique est gratuite** : elle est assurée par Bernard et Joël, formateurs fédéraux de la CF2A bénévoles.
- **La restauration du vendredi soir n'est pas prévue** (gestion difficile en raison des arrivées échelonnées).
- **4 possibilités de réservation** à préciser obligatoirement sur le formulaire d'inscription, l'ensemble des stagiaires s'engageant à être présents sur la totalité de la formation le samedi 17 novembre de 08h45 (accueil à partir de 08h30) à 18h30 et le dimanche 18 novembre de 08h30 (accueil à partir de 08h00) à 17h00
  1. **Stagiaires sans hébergement**...
    - Option1 : Règlement de 60 € avec repas du samedi midi et du dimanche midi
    - Option 2 : Règlement de 82 € avec repas du samedi midi, du samedi soir et du dimanche midi

## 2. **Stagiaires avec hébergement le samedi soir...**

Option 3 : Règlement de **108 €** avec hébergement 1 nuitée + petit déjeuner + restauration du samedi midi, du samedi soir et du dimanche midi

## 3. **Stagiaires avec hébergement vendredi soir et samedi soir...**

Option 4 : Règlement de **130 €** avec hébergement 2 nuitées et petit déjeuner + repas du samedi midi, du samedi soir, du dimanche midi

### ► Hébergement - Restauration - Formation

- L'hébergement, la restauration, la formation théorique se déroulent dans ,  
**Espace Bernadette Soubirous**  
**Maison d'Hôtes Claire - Sanctuaire XIXe**  
**34 rue St Gildard**  
**58000 Nevers Tél : 03 86 71 99 50**

L'espace Bernadette est situé à proximité du centre de la ville, à 10 minutes à pied de la gare

L'hébergement se fait en chambres de 2 lits séparés - wc - douches à l'étage. Les draps sont fournis, apporter serviettes et savon et shampoing.

### ► Financement des coûts engendrés par le stage

Il appartient à chaque stagiaire de solliciter une aide financière auprès de son club, de sa commission sportive départementale, de son comité département et/ou régional, etc.

### ► Équipement des stagiaires

- Bâtons de marche nordique de grande qualité
- Tenue de marcheurs adaptée aux conditions climatiques, vêtements de pluie
- Papier, stylo, etc. pour prendre des notes.

### ► Correspondants

- Localement, l'accueil en gare SNCF de NEVERS, le transfert vers le lieu de stage et de séjour et le retour à la gare seront assurés par des participants locaux. Pour faciliter la gestion de ces déplacements, merci de remplir précisément le formulaire d'inscription. En cas de problème, merci de contacter :
  - Club AON Gérard Bonnetot 06 03 37 33 68 [gerard.bonnetot@cegetel.net](mailto:gerard.bonnetot@cegetel.net) (Du 15 octobre au 12 Novembre 2018 Gérard ne sera pas joignable par téléphone )
    - Eveline Vard 06 50 16 19 67 [evelyne.vard@orange.fr](mailto:evelyne.vard@orange.fr)
  - Comité de la Nièvre
    - Tel : 06 85 61 74 90
    - [fsgt58@wanadoo.fr](mailto:fsgt58@wanadoo.fr)
  - Commission Fédérale des Activités Athlétiques :  
Bernard MINGOT - 6 rue Marguerite de Navarre - 61000 ALENCON
    - 02 33 32 23 41 / 06 75 50 16 97
    - [bernard.mingot@laposte.net](mailto:bernard.mingot@laposte.net)
  - Fédération :  
FSGT Secrétariat des Activités Athlétiques - 14 rue Scandicci - 93508 PANTIN CEDEX
    - 01 49 42 23 64
    - [athletisme@fsgt.org](mailto:athletisme@fsgt.org)

### ► Quelques conseils pour les bâtons

Les bâtons conseillés pour la pratique de la marche nordique doivent avoir les caractéristiques suivantes : (Made in France de préférence 50 % de carbone minimum). Pointe carbure double ou pointe triangulaire.

Le gantelet doit être adapté à la taille de la main du pratiquant, il doit pouvoir être désolidarisé du bâton.

Pour la longueur des bâtons, les mains dans les gantelets, les avant-bras du pratiquant sont horizontaux.

**Programme Groupe Brevet Fédéral 1**  
**Formateurs fédéraux : Bernard MINGOT,**  
**Joël LETANG et Christine BAILLY**

**Samedi 17 novembre 2018**

- 8 h 30 Accueil des participants
- 8 h 45 Ouverture du stage par Gérard, Bernard, Christine et Joël  
 Tour de table  
 Historique de la marche nordique  
 Les bâtons, technicité, qualités, taille etc.  
 Principes théoriques d'utilisation
- 10 h 00 Pause café
- 10 h 30 Sur le terrain : les outils pour l'initiation des pratiquants, travail technique des participants, renforcement musculaire
- 12 h 00 Repas en commun
- 13 h 30 Débriefing de la séance du matin, les points importants à observer  
 La fédération : organisation de la FSGT, affiliation, licences, assurances, etc.  
 Bienfaits de la marche nordique, ses contre-indications, précautions
- 15 h 30 Séance en espace nature : échauffements, séance complète  
 Principes techniques fondamentaux pour le passage des difficulté naturelles (fossés, monter, descendre)  
 Renforcement musculaire, étirements
- 17 h 30 Debriefing
- 18 h 00 Création d'un club, évolution de l'offre sportive, les questions qu'il faut se poser
- 18 h 30 Fin de la séance



**Dimanche 18 novembre 2018**

- 8 h 15 Accueil des participants
- 8 h 30 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  
 Préparation de la séquence de l'après-midi avec cursus de formation pour un groupe d'adhérents
- 10 h 45 Séance technique : questions/réponses, révision sur les séquences de la veille
- 12 h 30 Repas
- 13 h 45 Les stagiaires font le cours : séance d'initiation à la MN
- 16 H 00 Retour en salle et debriefing
- 16 h 30 Le brevet fédéral, le livret de formation, le livret d'animation  
 Bilan de la formation.
- 17 h 00 Fin du stage.





## Formulaire d'inscription et d'aide à la saisie en ligne

Stage fédéral FSGT 2018  
Animateur Marche Nordique  
Du samedi 17 novembre à 8h30  
au dimanche 18 novembre à 17h00  
Espace Bernadette Soubirous  
Maison d'Hôtes Claire - Sanctuaire XIXe  
34 rue St Gildard  
58000 Nevers

Attention **2 formalités** pour vous inscrire...

1. inscription numérique sur le site de la CF2A : [www.cf2a.wordpress.com](http://www.cf2a.wordpress.com)
2. inscription papier et envoi de la présente fiche **ou du mail d'accusé de réception de stage** accompagné du règlement par chèque dans les délais fixés.

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 utilisé pour se rendre à Nevers (à la charge du stagiaire).

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

Jour et heure d'arrivée : .....

Option retenue :

**Option 1 : Règlement de 60 €** sans nuitée avec repas du samedi midi et du dimanche midi

**Option 2 :** Règlement de **86 €** sans nuitée avec repas du samedi midi, du samedi soir et du dimanche midi

**Option 3 :** Règlement de **108 €** avec nuitée samedi soir + petit déjeuner + restauration du samedi midi, du samedi soir et du dimanche midi

**Option 4 :** Règlement de **130 €** avec nuitées vendredi et samedi soir + petits déjeuners + repas du samedi midi, du samedi soir, du dimanche midi

**Le stagiaire s'engage à participer à la totalité du stage, devra être équipé d'une paire de bâtons marche nordique, du matériel et de l'équipement pour séances théoriques et séances sur le terrain.**

Signature du Président du club, date, Signature du stagiaire, date,

**Joindre le Mail d'accusé de réception d'inscription ou la présente fiche d'inscription dûment remplie au règlement des frais d'inscription au stage à retourner avant le 30 octobre 2018 à : FSGT Secrétariat des Activités Athlétiques - 14 rue Scandicci - 93508 PANTIN CEDEX**

(1) cocher les cases utiles

Voir au verso →

**A remplir par le stagiaire**  
**Stage fédéral FSGT 2018 Marche Nordique**  
**Du samedi 17 novembre à 8h30 au dimanche 18 novembre à 17h00**  
Espace Bernadette Soubirous  
Maison d'Hôtes Claire - Sanctuaire XIXe  
34 rue St Gildard  
**58000 Nevers**

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 ..... le .....2018

Signature

