



Madame, Monsieur,

Vous souhaitez entrer en formation d'animateur, nous vous souhaitons la bienvenue.

Elle part de bases indispensables dont vous devez attester de la validité, matérialisé par une attestation d'acquisition de prérequis techniques et de sécurité. C'est un temps pédagogique essentiel dans votre formation pour pouvoir en tirer le bénéfice escompté.

Pourquoi sont-ils indispensables et obligatoires ?

C'est un préalable fondamental tant individuel que collectif :

- Pour le candidat afin de pouvoir acquérir les compétences visées, suivre le rythme de la formation, participer activement et profiter des interactions, et favoriser sa réussite
- Pour le collectif afin de dynamiser les échanges, favoriser la qualité des productions en limitant l'écart de niveau, et permettre à chacun d'avancer sans frustration
- Pour l'organisation et les formateurs afin de leur permettre de dédier réellement le temps et les ressources à l'atteinte des objectifs

Cette formation est dédiée à l'animation, et non à l'acquisition de capacités de pratiquant, qui ne font pas l'objet d'un apprentissage au cours de cette formation.

Elle est construite sur la base de l'acquisition de ces prérequis, qui sont celles d'un pratiquant autonome, sachant s'auto-évaluer, maîtrisant les techniques, et capable d'assurer sa propre sécurité.

Cela vous permettra de vous engager pleinement dans le contenu de la formation, d'améliorer grandement votre expérience globale, votre confiance pendant celle-ci et de favoriser votre réussite finale.

Nous vous encourageons donc, pour les acquérir, à vous préparer en amont.

Vous trouverez avec cette notice :

- Le formulaire d'attestation d'acquisition des prérequis

Pour votre inscription, il devra être rempli et signé par un animateur titulaire à minimum d'un brevet fédéral de la qualification visée, il est à joindre à votre dossier.

Cette attestation est globale, et non par items, elle vient acter l'acquisition des prérequis, qui se sera faite au fur et à mesure de la période qui sera faite en amont de l'inscription.

- Des outils d'aide et d'accompagnement à l'acquisition des prérequis

Si l'attestation est unique et globale, l'acquisition est souvent progressive, et itérative.

Votre pratique personnelle et autonome est essentielle, vous trouverez aussi des animateurs formés, dans son club ou proche, du soutien par l'équipe de formateur pour vous accompagner.

La fédération met aussi en place des outils (exercices, quizz) et stages techniques :

- En tant que candidat, pour vous aider, vous tester en autonomie
- Pour faciliter le travail de l'animateur qui accompagne le candidat, et lui faciliter l'appréciation finale

Si vous n'avez pas d'animateur diplômé dans votre club, adressez-vous à un club voisin, à votre comité, votre CRF pour pouvoir être accompagné dans l'acquisition et la validation de vos prérequis.



OUTIL DE TEST

grille d'auto-évaluation

Prérequis 1 : Maitriser la coordination du geste de marche nordique à différents rythmes d'exécution				
Il m'arrive de ne pas respecter l'opposition bras-jambe, c'est-à-dire de marcher « à l'amble » : bras droit et jambe droite devant pendant que bras gauche et jambe gauche sont derrière et inversement.		RAREMENT	A TRAVAILLER	
Il m'arrive de perdre la synchronisation bras/jambe, par exemple lorsque j'augmente ou diminue la cadence de mes mouvements.		RAREMENT	A TRAVAILLER	
Prérequis 2 : Connaître et appliquer le geste technique de base de marche nordique				
Mon buste reste en permanence légèrement incliné vers l'avant, tête haute et regard porté au loin		OUI	A TRAVAILLER	
Accentuation du balancement naturel du bras en avant et en arrière à partir de l'épaule	Vers l'avant, mon bras est bien semi-tendu	TOUJOURS	SOUVENT	PARFOIS
	En fin de geste mon bras et mon bâton sont alignés à l'arrière	TOUJOURS	SOUVENT	PARFOIS
	En fin de geste, mon bâton est lâché, main ouverte, bien à l'arrière de mes hanches	TOUJOURS	SOUVENT	PARFOIS
	Après la fin de poussée, je ramène énergiquement mon bâton vers l'avant	TOUJOURS	SOUVENT	PARFOIS
Maintien de l'inclinaison en arrière du bâton pendant tout le mouvement et poussée efficace	Mes bâtons sont toujours bien inclinés vers l'arrière, à 45/50° par rapport au sol	TOUJOURS	SOUVENT	PARFOIS
	Sur terrain plat, mon bâton vient se planter sur une ligne qui passe entre mes deux pieds	TOUJOURS	SOUVENT	PARFOIS
	Ma main s'ouvre vers l'arrière au passage de la hanche	TOUJOURS	SOUVENT	PARFOIS
	En fin de poussée, ma paume appuie fortement vers l'arrière dans le gantelet	TOUJOURS	SOUVENT	PARFOIS
Prérequis 3 : Adopter une gestuelle assurant sa propre sécurité et celle des autres				
Il m'arrive de montrer quelque chose en le désignant avec l'un de mes bâtons pointe en l'air		RAREMENT	A TRAVAILLER	
Je connais et j'applique les règles du code de la route encadrant la place du piéton le long d'une route		PARFAITEMENT	A TRAVAILLER	
Prérequis 4 : Avoir une condition physique compatible avec les fonctions d'animateur de MN				
Je suis capable de marcher sur 1 km à 6 km/heure en terrain plat		OUI	NON	
Au sein d'un groupe de marcheurs nordiques qui évolue à une vitesse normale, je suis en capacité d'accélérer pour remonter le groupe		FACILEMENT	A TRAVAILLER	



Cette grille est un outil, mis à la disposition du futur stagiaire et de l'animateur expérimenté qu'il aura sollicité, pour vérifier son niveau de maîtrise avant de remplir l'attestation

Les critères mentionnés ici aideront l'un comme l'autre à affiner l'observation du geste et à améliorer celui-ci si nécessaire. Pour autant, le fait de ne pas cocher la proposition idéale (« OUI » ou équivalent) pour 1 ou 2 des items ne constitue pas, à lui seul, un motif suffisant pour décider que le prérequis en question ne doit pas être validé.

La grille doit permettre au futur stagiaire de repérer ses points forts, mais aussi et surtout ses points faibles, ces derniers devant faire l'objet d'un travail spécifique avant l'entrée en formation.



ATTESTATION de validation d'acquisition de prérequis à faire remplir par un animateur titulaire d'un BF MN

Liste des prérequis

1- Maîtriser la coordination du geste de marche nordique à différents rythmes d'exécution

- ✓ Ne pas marcher à l'amble
- ✓ Conserver la synchronisation bras/jambe quel que soit le rythme de marche

2- Connaître et appliquer le geste technique de base de marche nordique

- ✓ Adopter une posture générale adaptée (position du buste et de la tête) ;
- ✓ Accentuer le balancement naturel du bras (en avant et en arrière, dans un mouvement de balancier qui part de l'épaule) ;
- ✓ Maintenir l'inclinaison en arrière du bâton pendant tout le mouvement, de manière à effectuer une réelle poussée sur le sol.

3- Adopter une gestuelle assurant sa propre sécurité et celle des autres lors de mes déplacements et des exercices.

- ✓ Avoir conscience du danger présenté par les pointes des bâtons de marche nordique et en tenir compte en toutes circonstances ;
- ✓ Connaître et respecter le code de la route pour les piétons.

4- Avoir une condition physique compatible avec les fonctions d'animateur de MN

- ✓ Être capable de remonter un groupe évoluant en marche nordique ;
- ✓ Être apte à conserver toutes ses capacités pendant toute la durée d'une séance, soit 1h30 à 2h.

Je, soussigné (e) : Nom, prénom :

Numéro de licence :

Animateur du club :

Brevet fédéral de marche nordique délivré en :

Atteste que Monsieur / madame :

maitrise l'ensemble des

prérequis nécessaires pour entrer en formation du Brevet Fédéral d'animateur.trice de marche nordique.

Date et signature :

Je soussigné (le candidat)

certifie être en accord avec l'attestation ci-

dessus et certifie être autonome dans l'ensemble de ces capacités.

Fait à :

Date et signature