



Vous souhaitez entrer en formation d'animateur. Des prérequis techniques et de sécurité sont indispensables pour pouvoir y entrer et en tirer le bénéfice escompté.

Les prérequis sont les acquis préliminaires exigés **avant** d'entrer en formation, c'est le **préalable minimal indispensable et obligatoire, 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

Les formations d'animateur sont construites sur la base de l'acquisition de l'ensemble de ces capacités, qui sont celles d'un pratiquant expérimenté, maîtrisant les techniques, et capable d'assurer sa propre sécurité.

Elles ne feront donc pas l'objet d'un apprentissage au cours de cette formation.

Nous vous encourageons donc fortement à vous préparer en amont, pour les acquérir, en autonomie, dans votre club, avec un animateur formé, avec les outils et ressources proposées...

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.

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 certifié, 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 progressive, et itérative.

Elle se fait par la pratique personnelle et autonome, dans son club, le suivi de stages Pratiquer ...

Le candidat et l'animateur trouveront aussi des outils fédéraux à disposition pour favoriser cet apprentissage et tester les acquisitions : exercices, quiz, mises en situations pratiques, analyses vidéo (selon les spécialités)

- En tant que candidat, ils vous serviront en autotest, en autonomie, pour mesurer votre niveau, vous exercer en autonomie.
- Ils sont aussi un outil de travail pour l'animateur qui pourra s'en servir pour accompagner le candidat, et lui faciliter l'appréciation finale

Si vous n'avez pas d'animateurs certifiés dans votre club, adressez-vous à un club voisin ou à votre comité pour pouvoir certifier vos prérequis et/ou trouver des solutions.



PRE-REQUIS D'ENTREE EN FORMATION AU BREVET FEDERAL D'ANIMATEUR DE MARCHÉ NORDIQUE

QUIZ 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 de 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 à faire remplir par un animateur certifié BF MN

Liste des prérequis

1- Maitriser 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