



# FORMATION ANIMATEUR BÂTONS DYNAMIQUES

Référentiel de formation

**MARCHER**  
TOUS, TOUT LE TEMPS, PARTOUT !

## 1. Référentiel « d'activité » de l'animateur bâtons dynamiques

### Missions

L'Animateur Bâtons dynamiques est capable d'encadrer en autonomie des séances avec utilisation de bâtons dynamiques type BungyPump en toute sécurité.

Il est capable d'adapter ses séances à un public diversifié tant au niveau des capacités physiques qu'au niveau des attentes.

Il peut être amené à promouvoir l'activité et à communiquer autour de celle-ci au sein de son territoire.

### Activités principales

- Conseiller sur l'équipement :
  - ▶ gamme de bâtons appropriée, réglage et entretien des bâtons, adaptation des résistances en fonction du public et du terrain
  - ▶ vêtements, chaussures, système d'hydratation, etc.
- Construire une séance bâtons dynamiques dans le cadre d'une pratique suivie (progression)
- Animer et encadrer la séance
- Permettre aux pratiquants d'évaluer leurs progrès

### Niveau de responsabilités et d'autonomie

L'Animateur Bâtons dynamiques FFRandonnée diplômé est responsable et autonome dans l'animation d'une séance bâtons dynamiques.

### Connaissances

- Techniques spécifiques liées à l'activité bâtons dynamiques
- Intérêt et principes des échauffements, des étirements, du renforcement musculaire et des exercices à composantes et cardiorespiratoires
- Physiologie du corps à l'effort et ses implications au niveau de l'activité bâtons dynamiques

### Savoir- faire/aptitudes

- Savoir se positionner par rapport au groupe de pratiquants pour assurer la sécurité individuelle et collective
- Savoir mener des ateliers (cardiorespiratoires, renforcement musculaire par exemple) en toute sécurité
- Savoir montrer les bonnes pratiques : postures, gestes, mouvements
- Savoir déceler les erreurs et les corriger
- Savoir proposer des exercices variés dans le cadre d'une progression technique
- Être capable de construire des séances en tenant compte des conditions environnementales, météorologiques et des aptitudes physiques des pratiquants (méthode IPECA)
- Être capable de s'adapter à l'environnement, la météo, les pratiquants (méthode IPECA)
- Être capable de faire preuve de curiosité pour proposer des contenus innovants et variés
- Être capable d'évaluer son action
- Être capable de recueillir le ressenti des pratiquants



# FORMATION ANIMATEUR BÂTONS DYNAMIQUES

Référentiel de formation

**MARCHEZ**  
TOUS, TOUT LE TEMPS, PARTOUT !

## 2. Objectifs de la formation Animateur Bâtons dynamiques FFRandonnée

- Présenter aux stagiaires l'activité bâtons dynamiques
- Faire acquérir aux stagiaires la technique de marche avec bâtons dynamiques
- Leur permettre de s'approprier les divers domaines d'utilisation des bâtons dynamiques (renforcement musculaire, gainage, coordination, souplesse, étirements, mobilité, équilibre, respiration, endurance) et aux techniques utilisées issues du fitness, de l'aérobic, du cardio
- Fournir aux stagiaires les outils de base pour créer et animer des séances cohérentes, variées et ludiques
- Stimuler la créativité des stagiaires dans la conception de leurs séances
- Permettre aux stagiaires de créer et développer l'activité bâtons dynamiques dans une association affiliée FFRandonnée et d'animer les séances

## 3. Exigences préalables à l'entrée en formation Animateur Bâtons dynamiques FFRandonnée – prérequis

- Être licencié à la FFRandonnée (année en cours)
- Être titulaire du PSC1 depuis moins de 5 ans ou d'une attestation de recyclage depuis moins de 5 ans
- Être titulaire d'un Brevet fédéral ou d'un Certificat d'animateur

## 4. Organisation de la formation (intervenants, durée, coût)

Les formations au diplôme d'Animateur Bâtons dynamiques sont organisées par les comités de la FFRandonnée (comités régionaux et/ou comités départementaux par délégation), ou en tant que de besoin sur certains territoires, par la FFRandonnée.

Le volume horaire total de la formation est de 21 heures maximum (hors stage de mise en situation en club).

La formation se déroule en trois temps distincts et successifs :

- un stage initial de formation de 7h (candidat titulaire d'un BFAMN) ou 14h (candidat titulaire d'un BFALC ou BFARP)
- une période de stage en club au cours de laquelle le stagiaire devra encadrer en autonomie au moins 10 séances au sein d'un même groupe de personnes
- un stage final de certification de 7h

TOTAL : 14h ou 21h (hors stage de mise en situation en club)

**Il n'y a pas de temps de formation ouverte à distance (FOAD).**

Chaque formateur encadrant le stage initial et/ou le stage final doit être formateur fédéral bâtons dynamiques ou formateur fédéral stagiaire bâtons dynamiques.

Nombre de stagiaires indicatif

- Stage initial : 8 (1 formateur) à 16 (2 formateurs)
- Stage final évaluatif : 6 (2 formateurs) à 12 (2 formateurs)



Coût de la formation (coût pédagogique – hors frais annexes d’hébergement/restauration)

- 98 € (pour les titulaires d’un BFAMN)
- 147 € (pour les titulaires d’un BFARP ou BPALC)

Lors de son inscription, le stagiaire doit s’acquitter du prix total de la formation qui comprend les frais pédagogiques et les frais annexes définis par l’organisateur de la session de formation. 147 € (pour les titulaires d’un BFARP ou BPALC).

## 5. Déroulé de la formation et contenus



- Présentation de l’activité bâtons dynamiques : origine, concept, bénéfices et intérêts
- Connaissance des bâtons : réglages, utilisations, démontage, entretien, usages
- Équipements spécifiques
- Rappels anatomiques et physiologiques de l’effort
- Fondamentaux techniques du geste de base avec bâtons dynamiques
- Fondamentaux techniques des échauffements, étirements, renforcements musculaires
- Contenu d’une séance d’animation en général et de bâtons dynamiques en particulier : préparation et mise en œuvre
- Définitions et variétés des ateliers
- Élaboration d’ateliers en bâtons dynamiques
- Ressources documentaires et d’aide

## 6. Modalités pédagogiques

Présentations, démonstrations, manipulations, mises en situation pédagogiques lors du stage initial de formation par le(s) formateur(s).

Mises en situation pédagogique en autonomie entre le stage initial et le stage final de certification.

Certification finale avec épreuve de rattrapage en cas d’échec partiel ou total.



# FORMATION ANIMATEUR BÂTONS DYNAMIQUES

Référentiel de formation

**MARCHER**  
TOUS, TOUT LE TEMPS, PARTOUT !

## 7. Période de stage en club

L'objectif de cette période est de permettre la mise en situation pour d'acquérir de l'expérience. Il se déroule dans une période inter stage durant laquelle le candidat exerce en autonomie comme animateur stagiaire pendant au moins 10 (dix) séances pédagogiques sur un même groupe de personnes (au moins 3 pratiquants).

Le stagiaire peut avoir un ou plusieurs tuteurs durant ce stage pratique. Le tuteur doit être disponible pour répondre aux sollicitations du stagiaire et le conseiller. Le tuteur doit être titulaire d'un brevet fédéral de marche nordique et d'une expérience a minima de pratiquant en BD, ou d'une qualification non fédérale dans la spécialité ou être un Animateur Bâtons dynamiques (non breveté) confirmé. Le tuteur n'est pas forcément licencié dans le même club que le stagiaire.

Le stagiaire est tenu de réunir les séances qu'il encadre dans le cadre de son stage et d'en faire une analyse à l'aide d'un document fourni par le formateur. L'entretien qui succède à la mise en situation pédagogique du stagiaire au cours du stage final de certification s'appuiera, entre autres, sur ce document.

Une convention peut être signée entre le stagiaire, l'association et l'organisateur de la formation.

## 8. Modalités d'évaluation

L'épreuve se déroule pendant le stage final de certification et se compose comme suit :

### 1- Production d'un document

Dix jours avant le stage final de certification, le stagiaire transmet au responsable du stage un document de bilan du stage pratique en club.

### 2- Mise en situation pédagogique

Le stagiaire effectue deux tirages au sort :

- Soit début soit fin de séance pédagogique
- Un atelier imposé parmi une liste fournie lors du stage initial de formation

Le stagiaire conduit une séance collective de bâtons dynamiques pendant 30 mn maximum au cours de laquelle il devra :

<b>Soit :</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Prendre en main le groupe</li><li>- Conduire les échauffements</li><li>- Organiser sa séance en y intégrant l'atelier imposé et un atelier libre de son choix</li></ul>	<b>Soit :</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Organiser sa séance en y intégrant l'atelier imposé et un atelier libre de son choix</li><li>- Conduire les étirements/retour au calme</li><li>- Clore la séance</li></ul>
---	--






La séance est suivie d'un entretien de 15 minutes maximum avec les deux formateurs bâtons dynamiques qui ont assisté aux 30 mn d'animation portant sur :

- La séance pédagogique (évaluation, justification des choix...);
- Le bilan du stage pratique en club.

Le stagiaire doit valider les groupes de compétences générales et non chacun des items pour valider l'épreuve de certification. Les compétences listées ne sont qu'une aide à la décision pour apprécier la compétence générale.



# FORMATION ANIMATEUR BÂTONS DYNAMIQUES

Référentiel de formation

**MARCHER**  
TOUS, TOUT LE TEMPS, PARTOUT !

## Épreuve de rattrapage

En cas d'échec à l'épreuve de certification au stage final, le candidat peut bénéficier d'une certification de rattrapage dans des conditions équivalentes à la certification initiale.

Au préalable, le responsable du stage pourra proposer au stagiaire un accompagnement adapté avec l'aide du ou des tuteurs de stage, dans un délai qui ne dépassera pas la fin de la saison sportive suivante.

### **9. Validation du diplôme hors filière de formation**

Le diplôme d'Animateur Bâtons dynamiques FFRandonnée est accessible par la demande d'allègement de formation.

Il n'y a pas d'équivalence actuellement pour obtenir le diplôme d'Animateur Bâtons dynamiques BP FFRandonnée avec une autre qualification.

Le diplôme d'Animateur Bâtons dynamiques FFRandonnée n'est pas ouvert à la validation des acquis de l'expérience.