BREVET FÉDÉRAL D'ANIMATEUR DE MARCHE NORDIQUE

Attestation de prérequis

MARCHER
TOUS, TOUT LE TEMPS, PARTOUT !

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, maitrisant 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.

BREVET FÉDÉRAL D'ANIMATEUR DE MARCHE NORDIQUE

Attestation de prérequis

MARCHER TOUS, TOUT LE TEMPS, PARTOUT !

GRILLE D'AUTOÉVALUATION CONCERTÉE DES CAPACITÉS PRÉREQUISES

Cette appréciation individuelle, ou en co-appréciation avec l'animateur breveté peut se faire de manière ponctuelle et unique, il est toutefois conseillé de le faire de manière « itérative » afin de pouvoir jouer son rôle formatif. Il est pertinent qu'elle soit appliquée aux parcours pratiqués en randonnée, ce qui permettra ainsi d'estimer les capacités d'analyse « carte - terrain » et d'orientation en cours de randonnée.

Nota : les références [x] sont relatives à la classification des 6 items de l'attestation des prérequis.

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		À TRAVAILLER
Il m'arrive de perdre la synchronisation bras/jambe, par exemple lorsque j'augmente ou diminue la cadence de mes mouvements.		RAREMENT		À TRAVAILLER
Prérequis 2 : Connaitre 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		À 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		À TRAVAILLER
Je connais et j'applique les règles du code de la route encadrant la place du piéton le long d'une route		RAREMENT		À 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 capable d'accélérer pour remonter le groupe		FACILEMENT		À TRAVAILLER

L'ensemble des capacités doit être validé à l'inscription et je m'engage à atteindre l'autonomie avant le stage initial.

BREVET FÉDÉRAL D'ANIMATEUR DE MARCHE NORDIQUE

Attestation de prérequis

MARCHER TOUS, TOUT LE TEMPS, PARTOUT !

ATTESTATION à faire remplir par un animateur titulaire d'un BF MN

Liste des prérequis

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

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

Connaitre et appliquer le geste technique de base de marche nordique

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

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

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

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

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

À REMPLIR PAR L'ANIMATEUR

Je, soussigné.e Nom, prénom : ***Numéro de licence :***

Animateur du club : ***Diplôme d'animateur BF RP délivré en :***

atteste que M/Mme : ***maîtrise l'ensemble des prérequis nécessaires pour entrer en formation Certificat d'animateur.trice de randonnée de proximité.***

Fait à : ***Date et signature :***

BREVET FÉDÉRAL D'ANIMATEUR DE MARCHE NORDIQUE

Attestation de prérequis

MARCHER
TOUS, TOUT LE TEMPS, PARTOUT !

À REMPLIR PAR LE CANDIDAT

Je, soussigné.e Nom, prénom : ***Numéro de licence :***

affirme être en accord avec l'attestation ci-dessus et être autonome dans l'ensemble de ces capacités.

Fait à : ***Date et signature :***

BREVET FÉDÉRAL D'ANIMATEUR DE MARCHE NORDIQUE

Attestation de prérequis

MARCHER
TOUS, TOUT LE TEMPS, PARTOUT !

ATTESTATION DES PREREQUIS A L'ENTREE EN FORMATION POUR LE BREVET FEDERAL D'ANIMATION DE RANDONNEE PEDESTRE

CONCEVOIR sa randonnée	
1 - Connaitre les représentations cartographiques conventionnelles pour proposer un itinéraire pertinent sur la carte.	¨
2 - Savoir évaluer, en connaissant ses limites, les difficultés rencontrées liées au relief, à la distance, aux environnements.	¨
3 - Être capable non seulement de construire l'itinéraire sur la carte mais aussi de manière numérique pour en disposer sur le terrain à l'aide d'un GPS/Smartphone.	¨

PREPARER sa randonnée	
4 - Anticiper les temps de parcours.	¨
5 - Connaitre le milieu traversé et les conditions rencontrées (météo, …)	¨

RANDONNER en SECURITE	
6 - Savoir se situer de manière précise et communicable (UTM) et s'orienter sur le terrain afin de suivre l'itinéraire choisi à l'aide des outils à disposition.	¨
7 - Connaitre ses limites, identifier les dangers et respecter les règles de sécurité	¨

L'animateur breveté	Le candidat
NOM : _____	NOM : _____
Prénom : _____	Prénom : _____
N° de licence : _____	N° de licence : _____
BF-ARP délivré en : _____	En accord avec les validations ci-dessus m'engage à être autonome dans toutes ces capacités pour la formation au Brevet Fédéral d'Animation de Randonnée Pédestre.
Certifie la validité de l'ensemble des prérequis à l'entrée en formation pour le Brevet Fédéral d'Animation de Randonnée Pédestre.	Fait à _____ Signature
Fait à _____ Signature	Le _____
Le _____	