



Ligue Belge Francophone d'Athlétisme (L.B.F.A.)

## Formation de cadres sportifs

# Formation Initiateur en Marche Nordique ( MNO)

MSIn MNO 2020

La **formation Initiateur Marche Nordique** a été mise sur pied en 2019 au sein de la LBFA. Elle est destinée aux personnes qui veulent prendre en charge un groupe dans un club ou une section de marche nordique, dans le cadre de randonnées.

Le Moniteur Sportif Initiateur aura les connaissances pour enseigner les bases techniques fondamentales nécessaires à la pratique d'une marche nordique de qualité et mettra en application les données et informations reçues en stage de formation. Il pourra intervenir dans toute action relevant du domaine de la sensibilisation (démonstrations, découvertes, initiations) et capable d'utiliser toutes les formes d'apprentissage.

Cette formation s'inscrit dans le cursus de formation de l'ADEPS, comme la première porte d'entrée dans l'encadrement de marcheurs, tous âges confondus.

<b>Objectifs</b>	<p>Faire découvrir et diversifier l'activité marche nordique chez les marcheurs en privilégiant l'approche ludique et multiforme ;</p> <p>Animer et motiver à la pratique de la marche nordique ;</p> <p>Développer les habiletés motrices générales ;</p> <p>Développer les habiletés motrices spécifiques ;</p> <p>Fidéliser à l'activité ;</p> <p>Pouvoir restituer et enseigner les fondamentaux techniques de la pratique ;</p> <p>S'intégrer dans une équipe d'enseignants et/ou de dirigeants ;</p> <p>Encadrer en toute sécurité les groupes de marcheurs lors des activités balades et randonnées sur tout terrain non alpin, non glaciaire et non avalancheux en période hivernale, et ce, dans des conditions techniques et atmosphériques normales *. *Autrement dit, tout terrain situé au-delà de la limite forestière naturelle, tant en altitude qu'en latitude, est hors compétence du MS Initiateur en marche nordique, sauf formation complémentaire et spécifique.</p>
<b>Public cible</b>	<p>Marcheurs de tout âge, non sujet à des pathologies spécifiques sujettes à un suivi médical particulier</p> <p>Pratiquants « loisir » novices et débutants.</p> <p>Sportifs en phase de formation de base.</p>
<b>Pré-requis</b>	<p>Être âgé de 18 ans <u>au moment</u> de la formation (date du 1<sup>er</sup> cours);</p> <p>Être en ordre d'affiliation et d'assurance à la LBFA ou dans une Fédération d'athlétisme régionale, nationale ou internationale reconnue par l'IAAF ;</p> <p><b><u>Avoir le brevet d'Animateur en Marche Nordique (ou suivre ces modules spécifiques dans la formation Initiateur)</u></b></p>

Avoir réussi les cours généraux de l'ADEPS ou en être dispensé pour le niveau Moniteur Sportif Initiateur. Envoyer une copie à la LBFA.

Avoir suivi une initiation complète et pratiquer la marche nordique de façon régulière (3 à 4h00/semaine) pendant minimum six mois (soit +/- 70 heures) au sein d'un club reconnu par la LBFA ou faire valoir un niveau de pratique identique via le dossier VAFE. Attestation du club à envoyer à la LBFA.

Un test technique est exigé. Celui-ci a pour but que le candidat démontre, lors d'un test programmé ou par vidéo, sa maîtrise des bases techniques fondamentales de la MNO

Si ce n'est déjà fait au niveau Animateur, le module « Une pratique en toute sécurité : les 1ers soins en milieu sportif » doit être suivi à tout moment du parcours de formation (avant, pendant ou après)

<b>Contenus</b>	CS1.2.1 Méthodologie et gestion de groupes (3h30) CS1.2.2 Séances et cycles d'initiation (2h30) CS1.2.3 Stage didactique (11h00) CS1.3.1 Fondamentaux techniques, la boîte à outils du MSIn (5h00) CS1.3.2 Anatomie et physiologie appliquées à la MNO (2h30) CS1.3.3 Techniques particulières en MNO (2h00)
<b>Déroulement</b>	Suivre les 26h30 de cours théoriques et pratiques – <b><u>80% de présence requis</u></b>
<b>Coût</b>	120 € pour les brevetés Adepts « animateur en MNO » 190€ pour les affiliés au club AFBMN à la LBFA 220€ pour les affiliés à un club de marche nordique autre qu'à la LBFA

---

## Session : MSIn MNO 2020

<b>Dates</b>	les 21 et 22/11, le 05/12/2020.
<b>Adresse</b>	Louvain la Neuve - Hall sportif, Rue des sports 1 à 1348 Louvain La Neuve
<b>Matériel</b>	Les candidats viendront avec une tenue sportive adaptée à la pratique de la marche nordique et avec leurs propres bâtons, pour l'ensemble de la formation.
<b>Inscription</b>	<a href="https://forms.gle/1U6UFvHyHDNQJycs9">https://forms.gle/1U6UFvHyHDNQJycs9</a>
<b>Clôture des inscriptions</b>	fin des inscriptions le 10 novembre 2020 ou quand le quota est atteint. <b>Rem</b> : une session est maintenue avec un minimum de 8 inscrits. <b>Dans la semaine qui précède le 1er cours, un mail d'invitation, mentionnant toutes les informations sur l'organisation, est envoyé aux candidats</b>
<b>Paiement</b>	Compte LBFA : BE94 7340 0478 2614 Communication : MSIn MNO 2020 + Nom Prénom
<b>Contact</b>	Mme Frédérique Deroubaix – <a href="mailto:frederique.deroubaix@lbfa.be">frederique.deroubaix@lbfa.be</a> - 02/474 72 02