

## FORMATION Animateur Marche Nordique 2024.2

Samedi	05-10-24	10h-10h30	Cusus de formation LBFA-ADEPS	Michel Colmant	Hall Athlétisme indoor - Salle de réunion
		10-30 11h30	Marche Nordique et code de la route	Michel Colmant	
		11h30 - 12h30	Prévention et sécurité en marche nordique	Michel Colmant	
		12h30 13h15	Pause		
		13h15 - 14h	Marche Nordique et code forestier	Michel Colmant	
		14h - 18h	Les échauffements en marche nordique + retour au calme et stretching	Michel Colmant	
Dimanche	06-10-24	9h00 à 13h00	Gestion de groupe en randonnée	Michel De Vlaminck	Hall Athlétisme indoor - Salle de réunion

Samedi	12-10-24	9h-13h	Orientation et repérage en marche nordique	Pol Gillet	Hall Athlétisme indoor - Salle Jean Deghelt (Centre Sportif)
		13h00 - 13h30	Pause		
		13h30 - 18h00	Les fondamentaux techniques de la marche nordique	Catherine Vinckenbosch	