

FORMATION Animateur Marche Nordique 2023.2

samedi	07-10-23	10h-10h30	Cusus de formation LBFA-ADEPS	Michel Colmant	Hall Athétisme indoor - Foyer
		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	08-10-23	9h-13h	Orientation et repérage en marche nordique	Pol Gillet	Hall Athétisme indoor - Foyer
		13h00 - 13h45	Pause		
		13h45 - 17h45	gestion de groupe en randonnée	Michel De Vlaminck	

samedi	14-10-23	9h00 à 10h00	charte "Nordique"	Michel Colmant	Hall Athétisme indoor - Foyer
		10h - 12h	Evaluation Formative	Michel Colmant	
		12h - 12h45	Pause		
		12h45 - 17h15	Les fondamentaux techniques de la marche nordique	Catherine Vinckenbosch	