

BREVET FEDERAL MARCHE NORDIQUE

Programme de la Formation théorique et pratique

Présentation :

Pratique de marche dynamique en pleine nature qui allie un travail d'endurance accessible à tous, la marche, et un renforcement musculaire de l'ensemble du corps.

Le principe est simple : il s'agit d'accentuer le mouvement naturel des bras pendant la marche et de propulser le corps vers l'avant à l'aide de deux bâtons qui permettent d'aller plus vite et de marcher plus longtemps.

L'ensemble du corps entre en action, renforçant ainsi 80% des chaînes musculaires. La dépense énergétique est équivalente à un petit footing.

➤ Objectifs :

La qualification de brevet fédéral de marche nordique vise à former des pratiquants aptes à exercer la fonction d'animateur de marche nordique.

À l'issue de la formation, les stagiaires seront capables de :

- Mettre en place une activité de marche nordique au sein de l'association.
- Préparer une séance de marche nordique.

- Animer une séance de marche nordique sur un parcours connu ou reconnu.

➤ Programme

- Présentation de la marche nordique et du Brevet Fédéral
- Objectifs de la formation et compétences visées
- Bases biomécaniques et posture
- Technique de propulsion avec bâtons
- Apprentissage des allures et rythmes
- Sécurité, échauffement et récupération
- Construction d'une séance pédagogique
- Animation et encadrement d'un groupe
- Mise en situation pratique sur le terrain

➤ Validation

Évaluation finale et perspectives d'encadrement

Epreuves :

Temps 1 : Préparation d'une séance sur un thème qui aura été tiré au sort et sur la conduite de cette séance. Tous les candidats disposent de 30 minutes de préparation et auront à disposition l'ensemble de leurs documents personnels (notes, ouvrages, vidéo...). Résultats attendus : - L'itinéraire sur une carte papier - Le plan de séance - Des propositions de remédiations aux situations prévues

Temps 2 : Conduite de la randonnée : chaque stagiaire anime 30 à 45 minutes de la randonnée qu'il a préparée en intégralité. Ces séquences sont évaluées par les formateurs au travers d'une grille d'évaluation commune à la préparation et à la conduite de la séance de marche nordique. Le stagiaire est évalué sur chaque compétence générale et non sur chacun des items. Ceux-ci sont une aide à la décision pour apprécier la compétence générale. Pour chaque épreuve, les 5 blocs de compétence doivent être acquis pour valider l'épreuve. Epreuve 2 : Restitution du compte-rendu de stage pratique (individuelle ou en groupe, au choix de la CRF). Cette épreuve se déroule en centre de formation lors du stage final.

Mise à jour : V1 Janvier 2026

Durée : 14 heures de formation - présentiel

Public visé : Cette formation est ouverte aux professionnels de l'animation et du sport en poste, aux éducateurs sportifs, animateurs, enseignants.

Prérequis :

- Être âgé de 18 ans minimum
- Être reconnu apte médicalement
- PSC ou équivalent obligatoire
- Être titulaire d'un diplôme ou d'une expérience dans l'animation, l'enseignement ou l'encadrement sportif, ou être en formation
- Pratique de la marche nordique conseillée

Nombre de candidats par session :

- 6 minimum - 20 maximum

Attribution finale : Diplôme du Brevet fédéral de marche nordique Fédération Française

Lieu de formation : Site pleine nature Saint-Quentinois

Accessibilité : Inclusion des personnes en situation de handicap

Méthodes mobilisées/ pédagogie : Mise en situation pédagogique et professionnelle

Modalités d'évaluations : 2 épreuves (une préparation de séance et conduite de séance de marche nordique)

Délai de réponse à l'inscription : 15 jours

Accès au centre : <https://fr.mappy.com/itineraire>

Coût de la formation : 350 € frais pédagogique inclus (à titre indicatif)

