



INTEGRER LA MARCHÉ NORDIQUE DANS UN PROCESSUS DE READAPTATION A L'EFFORT

Pré-requis

Être Enseignant en APA

Condition et justificatif d'inscription :

- Pour les Membres de la SFP-APA : Tarif membre SFP-APA valable pour les personnes à jour de leur cotisation, le jour de l'inscription.
- Pour les non-membres : Joindre copie du diplôme justifiant du titre d'Enseignant en APA (Licence 3 STAPS APA-S).
 - 1.

Durée

Total des modules : 7h

Frais pédagogiques (* net à payer)

- Membres : 100 euros*
- Non-membres : 150 euros*
- CPF : 300 euros*

Nombre max. de stagiaires

15

Dates et inscriptions

- **Formation :**

Samedi 18 Avril 2020

- **Fin de la période d'inscription :**

Mercredi 1^{er} Avril 2020

Contact

secretaire@sfp-apa.fr

PUBLIC

Cette formation continue est réservée aux enseignants en Activité Physique Adaptée qu'ils soient membres ou non membres de la SFP-APA.

OBJECTIFS

- Découverte de la marche nordique (aspects techniques, matériels, scientifique, ...);
- Être capable d'encadrer une séance de marche nordique dans le cadre de l'APAS;
- Répondre aux besoins et attentes des patients grâce à la mise en place de séances de marche nordique (capacités physiques, estime de soi, socialisation par l'APS...) en assurant leur sécurité.

CERTIFICATION

Module 1 : La technique de la marche nordique (1h) : Découverte et apprentissage de la marche nordique sur le plan pratique ; Savoir se servir des bâtons pour dynamiser la marche tout en assurant la sécurité du marcheur ; Optimiser l'utilisation des bâtons par une gestuelle adaptée.

Module 2 : Concevoir et animer des séances de marche nordique (1h30) : Découverte et apprentissage de la marche sur le plan théorique ; Maîtriser les connaissances historique, technique, physiologique et médicale de la marche nordique ; Connaître les différents profils (attentes, motivations et appréhensions) des pratiquants de marche nordique.

Module 3 : Approche théorique de la marche nordique (2h45) : Capacité à proposer une séance de marche nordique variée ; Savoir proposer un échauffement, un temps de renforcement musculaire et un retour au calme adaptés au sein d'une séance de marche nordique ; Intégrer différentes situations motrices et des exercices adaptés aux attentes des pratiquants.

Module 4 : Inclure la pratique de la marche nordique dans une démarche propre à l'APA-S (1h45) : Connaître les besoins et attentes concernant sa structure professionnelle ; Déterminer les moyens nécessaires pour la mise en place la marche nordique auprès du patient ; Connaître les bénéfices et bienfaits de la marche nordique afin de l'inclure dans un protocole de réadaptation à l'effort.

CONTENU

Cette formation continue ne donne pas lieu à une certification. Le