

# Se perfectionner en marche nordique

## La gestuelle

### Samedi 25 Septembre 2021

Horaire	Thèmes / Objectifs	Consignes de travail	Formateurs Stagiaires	Docs / outils
8h30 9h30	Présentation Tour de Table Introduction du Stage	Thème : technique + trame d'une séance de M.N. Synthèse du questionnaire Tour de table stagiaire sur leurs attentes	Tous	
9h30 11h30	Les bases de la Marche Nordique Amélioration du geste Vidéo	Echauffement Bas en alternance par les formateurs Idem pour le haut Commentaire des stagiaires marche - Observation (en groupe) Rappel du geste : POP = Pose du bâton Ouverture de la main Propulsion déroulé du pieds Posture	Tous	Exercices adaptés Bâtons M. N.
11h30 12h00	Respiration	Respiration avant et après effort		
12h15 13h15	Repas			
13h15 14h15	Retour de la vidéo	Visionnage : Commentaires - Corrections des stagiaires 1/1	Tous	PC / Vidéo Projecteur
14h20 15h30	Séance MN : geste de base de la MN Vidéo	Rappel du geste : Tenir compte de la vidéo Démonstration poussée simultanée Renforcement musculaire proprioception Reprise gestuelle filmée Etirements Relachement Retour au calme	Tous	Exercices adaptés Bâtons M. N.
15h30 16h15	Pause 15' - Retour sur la séance	Visionnage Technique de la MN - Sur l'échauffement Le renforcement - Les étirements	Tous	
17h00 17h30	Bilan de la journée	Précision sur les axes de travail pour l'amélioration	Tous	Fiche d'attestation de présence