



Vous souhaitez entrer en formation de **brevet fédéral** pour devenir **animateur de marche nordique** ?

Des **prérequis techniques sont indispensables** pour pouvoir suivre la formation.

Avant d'entrer en formation, vous devez être capable :

- **De pratiquer et maîtriser les techniques de marche nordique**

**La formation du brevet fédéral d'animateur de marche nordique est construite sur la base de cette compétence pré acquise, qui ne fera pas l'objet d'un apprentissage au cours de la formation.*

Vous trouverez ci-dessous la liste des capacités que vous devez maîtriser avant d'entrer en formation. Des exercices d'auto-évaluation sont disponibles sur notre site pour vous aider à évaluer votre niveau.

Vous devrez ensuite signer l'attestation ci-après et la joindre à votre dossier d'inscription.



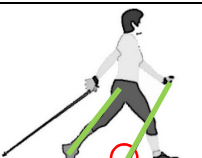
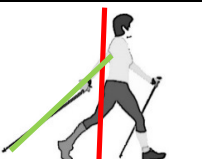
Si vous ne pouvez satisfaire à l'ensemble de ces prérequis, vous pouvez suivre le stage « **Pratiquer la marche nordique** ». N'hésitez pas à consulter le calendrier sur le site : <https://formation.ffrandonnee.fr/>.



Prérequis : Attestation d'auto évaluation

Je, soussigné : Nom, Prénom : _____

Certifie que je maîtrise la totalité des capacités suivantes, en vue d'entrer en formation de **brevet fédéral d'animateur de marche nordique** :

Je suis capable...		
	De positionner ma main fermée, loin devant, bras semi-tendu. (<u>Amplitude</u> et <u>Coordination</u> bras/jambes opposés)	
	D'accentuer le <u>mouvement naturel des bras</u> à partir de l'épaule (balancement du bras semi-tendu – coude verrouillé).	
	De <u>planter le bâton sous le centre de gravité</u> , avec un angle d'environ <u>45°</u> par rapport au sol. Au passage de la hanche, <u>main ouverte</u> , appuyer sur le gantelet	
	D'effectuer une poussée arrière efficace (<u>propulsion</u>) avec la main arrière dépassant suffisamment la hanche. En fin de poussée, le bras tendu est dans le prolongement du bâton, parallèle à la jambe opposée.	
De réaliser un parcours sur terrain plat de <u>6 km</u> de marche nordique en <u>une heure</u>		

Date :

Signature :

