Déroulé de formation Marche Nordique

Programme de formation 7h
Formateur : Renaud Filbien

9h00	Accueil des stagiaires et présentation de la formation
9h20	Présentation de la marche nordique et de ses bienfaits
10h00	Pratique d'un cours de marche nordique
11h00	Débriefing sur le cours
11h15	Description de l'équipement sportif du marcheur
	Technique de la marche avec bâton
12h30	Pause déjeuner
13h45	Apprentissage des mouvements pour vos séances
15h30	Description d'une séance de marche nordique + construction de votre séance
16h15	Mise en situation par un tirage au sort sur 3 thèmes - Présentant un exercice de renforcement musculaire - Et une partie de votre séance
17h30	Fin de la journée